

Trainingspläne 17.03. – 22.03.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
25-30 min locker laufen, um sich an die Belastung zu gewöhnen → Pulsbereich ca. 24-26 Dehnung	30 min locker laufen; je nach Bedarf auch etwas schneller aber noch in der Gewöhnungsphase → Pulsbereich bis 28 4 Steigerungsläufe á 100 m (locker anfangen und schneller werden → bis GA2 Tempo) → Pulsbereich maximal 30 → Pause 3 min zwischen den Läufen Dehnung	30 min Dauerlauf ein Tempo → Pulsbereich ca. 24-28 4 Steigerungsläufe á 100 m bis submaximales Tempo → Pulsbereich bis ca. 30 → Pause 3 min Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

4 x 1 min Springseil - P. 1 min
 (wenn es im Haus nicht geht 4 x 30 s Skippings + 30 s Hampelmann)

4 x 20 Springseilsprünge schnell - P. 1 min

3 Runden – Pause 3 min

30 Hampelmann
 30s Skippings
 30 Mountainclimber
 30 s Skippings
 5 Burpees
 30 s Skippings
 12 Ausfallschrittsprünge

2 Runden – Pause 2 min

10 Kniebeugen
 5 Kniebeugensprünge
 10 Kniebeugen tief
 5 Kniebeugensprünge tief
 10 Kniebeugen breit
 5 Kniebeugensprünge breit

Dehnung

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>4 x 1 min Springseil - P. 1 min (wenn es im Haus nicht geht 4 x 30 s Skippings + 30 s Hampelmann)</p> <p><u>2 Runden - Pause 2 min</u> 10 Liegestütz normal 30 Fl. Holländer (15 pro Seite) 15 Rückenheber Beine heben 30 Liegestützstütz Schultern tippen (15 pro Seite) 10 Liegestütz Spiderman – beim runter gehen ein Knie zum Ellbogen führen (5 pro Seite) 15 Rückenheber Arme in U-Haltung heben</p> <p><u>2 Runden - Pause 2 min</u> 15 Dips normal (z.B. auf der Bettkante oder einem Stuhl an der Wand) 30 Crunches normal (Beine in 90°) 20 Kniebeugen – 10 normal & 10 breite Kniebeugen 30 Crunches seitlich (Beine auf den Boden aufstellen und abwechselnd die rechte und linke Ferse mit der Hand berühren, dabei nicht der Oberkörper ablegen) 10 Kniebeugen tief + 5 Kniebeugensprünge</p> <p><u>2 Runden – 2 min Pause</u> 20 s Unterarmstütz rechts 20 s Unterarmstütz normal 20s Unterarmstütz links Pause 15 s 20 s Liegestützstütz rechts 20 s Liegestützstütz normal 20s Liegestützstütz links</p> <p>Bei Bedarf 4 Übungen Theraband á 15 Wdh.</p> <p>Dehnung</p>	<p>4 x 1 min Springseil + 10 schnelle Sprünge - P. 1 min (wenn es im Haus nicht geht 4 x 30 s Skippings + 30 s Hampelmann + 10 schnelle Skippings)</p> <p><u>2 Runden – Pause 2 min</u> 10 Kniebeugen normal 30 Mountainclimber 10 Kniebeugen breit 30 Hampelmann 10 Kniebeugen tief 30 Skippings 5 Kniebeugensprünge</p> <p><u>2 Runden – Pause 2 min</u> 10 Liegestütz normal 15 Dips normal 10 Liegestütz Krokodil (pro Seite) 5 Burpees mit ablegen 20 Ausfallschritte (10 pro Seite) 20 Wadenheber (10 pro Seite)</p> <p>8 Übungen Theraband á 15 Wdh. → 4 Arme → 4 Beine</p> <p>Dehnung</p>	