

Trainingspläne 15.04. – 20.04.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
20 min warmlaufen 10 x 50 m Lauf-ABC Dehnung	30 min Dauerlauf → Puls 25 → Letzten 250 m Tempo nochmal anziehen → Puls über 30 Dehnung	30-35 min Dauerlauf → Zwischendurch 4 Steigerungsläufe einbauen ca. 100 m danach weiterlaufen Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

10 x 1 min Springseil 10 x 30 Hampelmann + 5 Burpees Übt einen Handstand → Je nach eurem Könnensstand übt ihr ihn an der Wand, frei oder so lange zu halten wie ihr könnt. → Lasst euch helfen wenn es noch nicht funktioniert → Macht ein Foto und schickt es Laysa und/oder Tanita → Ihr könnt den Handstand auch über mehrere Tage üben!	
---	--

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 x 30 Hampelmann –Pause 30 s</p> <p>4 x 5 Burpees –Pause 45 s</p> <p>10 x 20 Sit ups Varianten –Pause ca. 45 s</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal Beine auf dem Boden 2. Crunch (Beine 90°) 3. Rechts-links (Ellbogen zum Knie) 4. Wolkenschieber 5. Paket 6. Rechts-links (am Bein vorbeischieben) 7. Sitzend Beine anheben 20 x Grätschen 8. Rechts-links (Fuß mit Hand berühren) 9. Crunch Arme über dem Kopf ausstrecken 10. Beintwist (Rückenlage Beine gestreckt nach rechts und links) <p>5 x 45 s Plank Grade rechts grade links grade</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 x 30 Hampelmann –Pause 30 s</p> <p>4 x 5 Burpees –Pause 45 s</p> <p>10 x 10 Liegestütz Varianten –Pause ca. 45 s (z.B. eng, breit, normal, Krokodil, eine Hand erhöht, im Stand Hände auf dem Boden nach vorne krabbeln und wieder zurück, Hände weit vorne)</p> <p>10 x 20 Kniebeugen Varianten –Pause ca. 45 s (z.B. eng, breit, normal, tief, mit Jump, Gewicht mehr auf ein Bein, mit Wadenheber)</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 x 30 Hampelmann –Pause 30 s</p> <p>4 x 5 Burpees –Pause 45 s</p> <p>10 x 20 Rückenheber Varianten –Pause ca. 45 s</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. U-Haltung 2. Delfinschwimmer 3. Kraulschwimmer 4. Superman 5. Beine heben 6. Arme seitlich gestreckt haben 7. Beine Grätschen & schließen 8. Hacken 9. Hände vor uns zurück schieben (Daumen ist oben) 10. Schwimmer (so wie Delfin nur abwechselnd) <p>5 x 45 s Plank Grade rechts grade links grade</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

*siehe Video | **Mobilisation: Armkreisen, Rotationsbewegungen im Oberkörper, schwingen, federn etc.