

Trainingspläne 21.04. – 27.04.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
30 min Dauerlauf ein Tempo → Puls 25/26 Dehnung	10 min warmlaufen → 4 x 1 min submaximales Tempo Pause 2 min Puls 30 10 min auslaufen Dehnung	30-35 min Dauerlauf → Zwischendurch 4 Steigerungsläufe einbauen ca. 100 m danach weiterlaufen Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)	
<p>4 Runden –Pause 2 min 1 min Springseil 30 Hampelmann 30 s Skippings 30 Hampelmann</p> <p>4 Runden –Pause 2 min 30 Kniebeugen (Variationen möglich) 30 Hampelmann 30 Wadenheber (15 pro Seite) 30 Hampelmann 8 Burpees</p> <p>4 x 1 min Skisitz 1.normal 2.arme nach oben strecken 3.Arme nach vorne strecken 4.mit 2 0,5 l Flaschen</p> <p>4 Runden –Pause 2 min 20 Liegestützsprünge 30 Skippings (15 pro Seite) 40 Mountain Climber (20 pro Seite) 30 Anfersen auf der Stelle (15 pro Seite) 8 Burpees mit Liegestütz</p>	<p>Mobilisation der Schultern: Armkreisen Variationen 15 jede Seite</p> <p>Dehnung ganzer Körper!</p>

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>Die größte Pyramide der Welt: 2 Burpees 4 Liegestützsprünge 6 Dips 8 Wadenheber pro Seite 10 Liegestütz normal 12 Kniebeugen normal 14 Rückenheber U-Haltung 16 Ausfallschritte (pro Seite) 18 Flop 20 Crunches grade 20 Crunches seitlich 18 Kniebeugen breit und tief 16 Fl Holländer (pro Seite) 14 Hüfte heben im Unterarmstütz seitlich (7 pro Seite) 12 Liegestütz Krokodil (6 pro Seite) 10 Rückenheber (Beine heben) 8 Käfer-Crunch (pro Seite) 6 Dips mit gegrätschten Beinen 4 Raupe (im Stand Hände auf den Boden mit den Händen vorkrabbeln, mit den Beinen hinterher -Beine möglichst grade halten) 2 Burpees mit ablegen</p> <p>Zwischen den Übungen kurz durchatmen aber keine lange Pause</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>2 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p><u>Zirkeltraining:</u> Hampelmann Liegestütz Kniebeugen Dips Wadenheber Hüftheben seitlich auf dem Unterarm Ausfallschritte Crunches Rückenheber Crunches seitl.</p> <p>1.Runde: 45 s -45 s 2.Runde: 45 s -30 s 3.Runde: 1 min -30 s</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>10 Runden –Pause 45 s 20 Kniebeugen 10 Wadenheber pro Seite 10 Liegestütz 10 Dips → Variationen möglich</p> <p>5 Runden –Pause 45s 10 Ausfallschritte nach vorne (pro Seite) 10 Ausfallschritte seitlich (pro Seite) 10 Ausfallschritte nach hinten (pro Seite) → Tief nach unten gehen → Zusatzgewichte (kleine Hanteln oder Flaschen) möglich</p> <p>5 Runden –Pause 1 min 10 Kniebeugen tief 5 Squatjumps 10 Kniebeugen breit 5 Squatjumps → Explosiv abspringen</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

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