

Trainingspläne 24.03. – 30.03.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
10 min warmlaufen 4 x 1 min submaximales Tempo + 2 min locker traben → Pulsbereich ca. 30 in der Pause ca. 25 10 min locker auslaufen Dehnung	30 min Dauerlauf ein Tempo → Pulsbereich 25-27 Dehnung	30 min gleichmäßiges Tempo laufen → Pulsbereich 25-27 4 x 100 m Steigerungsläufe (von langsam bis maximales Tempo) Pause 2 min Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

6 x 1 min Springseil + 20 schnelle Sprünge Pause 1,5 min

2-3 Runden - Pause 3 min
 15 Liegestützsprünge beide Beine gleichzeitig
 30 Skippings (jede Seite 15)
 30 Mountainclimber (jede Seite 15)
 30 Skippings (jede Seite 15)
 30 Liegestütz-Stütz Schulter tippen (jede Seite 15)
 30 Skippings (jede Seite 15)
 8 Burpees (ohne Liegestütz)
 30 Skippings (jede Seite 15)
 15 Kniebeugen tief
 8 Kniebeugen-Sprünge mit Armschwung

2-3 Runden – Pause 3 min
 30 Hampelmann
 12 Ausfallschritt-Sprünge (jede Seite 6)
 2 x 5 Hockstrecksprünge ohne Armschwung (kurze Pause nach 5 Stück)
 12 Ausfallschritte seitlich (jede Seite 6)
 15 sehr breite Kniebeugen (tief runter gehen)
 2 x 5 Hockstrecksprünge mit Armschwung (kurze Pause nach 5 Stück)

3 x 1 min Skisitz – Pause 1 min

Mobilisation** & Dehnung

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>4 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>Liegestütz-Pyramide 3 – 6 – 9 – 12 – 15 – 12 – 9 – 6 – 3 Pausen: 10 – 20 – 30 – 40 – 40 – 30 – 20 – 10 s Variationen bei den Liegestütz möglich (Krokodil, Diamant, Arme weiter nach vorne strecken, ein Bein heben, Beine breit stellen, Ellbogen eng am Körper vorbei)</p> <p>3 Runden – Pause 2 min 15 Rückenheber U-Haltung 25 Crunch Beine 90° 15 Superman (oben kurz halten) 30 V-Up – rechts und links tippen (15 jede Seite)* 15 Beine heben (Bauchlage) 20 Paket* 30 Kraulschwimmer (15 jede Seite) 30 Käfer-Crunches (15 jede Seite)*</p> <p>Dips-Pyramide 3 – 6 – 9 – 12 – 15 – 12 – 9 – 6 – 3 Pausen: 10 – 20 – 30 – 40 – 40 – 30 – 20 – 10 s Variationen bei den Dips möglich (ein Bein heben, Armstellung, Entfernung der Beine, angewinkelte Beine etc.)</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>5 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>Kniebeugen-Pyramide 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 25 – 20 – 15 – 10 – 5 Pausen: 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 50 – 40 – 30 – 20 – 10 5 Squatjumps, 10 breit, 15 Belastung rechts, 20 tief, 25 mit Wadenheber unten, 30 90°, 25 mit Wadenheber oben, 20 tief, 15 Belastung links, 10 breit, 5 Spatjumps (explosiv)</p> <p>3 Runden – Pause 2 min 30 fl. Holländer (15 jede Seite) 30 Mountainclimber 20 Unterarmstütz abwechselnd Bein heben (10 jede Seite) 30 4-Füßlerstand gestrecktes Bein heben (jede Seite 15) → nicht mit Schwung 30 Liegestütz-Stütz Schultern tippen (15 jede Seite) 15 Unterarmstütz seitl. Bein heben (jede Seite)</p> <p>Ausfallschritt-Pyramide 4 – 8 – 12 – 16 – 16 – 12 – 8 – 4 Pausen: 10 – 20 – 30 – 40 – 30 – 20 – 10 4 Sprünge, 8-16 nach hinten, 16-8 nach vorne, 4 Sprünge</p> <p>Mobilisation ** & Dehnung</p>	<p>6 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>3 Runden – Pause 1 min 20 Ausfallschritte 20 Ausfallschritte seitlich →Variationen einbringen</p> <p>3 Runden – Pause 1 min 12 Liegestütz 12 Dips →Variationen einbringen</p> <p>3 Runden – Pause 1 min 15 Kniebeugen 15 Wadenheber pro Seite (gerne auf einer Treppenstufe oder ähnliches um in den negativen Bereich zu kommen) →Variationen einbringen</p> <p>3 Runden – Pause 1 min 1 min Krebsgang* 1 min kleiner & großer Adler*</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

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