

Trainingspläne 31.03. – 06.04.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
20 min warmlaufen → Pulsbereich 25-27 10 x 100 m Lauf-ABC Knie hoch, anfersen, Sidesteps, seitwärts kreuzen, etc. Dehnung	30 min Dauerlauf ein Tempo → 20 min Pulsbereich 25-27 → Letzten 10 min Pulsbereich 28-30 Dehnung	25 min gleichmäßiges Tempo laufen → Pulsbereich 25-27 6 x 100 m Steigerungsläufe (von langsam bis maximales Tempo) Pause 2 min Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

3 x 1:30 min Springseil –Pause 1:30 min + 3 x 30 s Springseil schnell

3 Runden –Pause 2 min

20 Hampelmann

20 Liegestützsprünge (beide Beine gleichzeitig)

20 Ausfallschritte seitlich (pro Seite)

20 Mountainclimber (pro Seite)

20 Ausfallschritte grade –nach vorne (pro Seite)

8 Burpees

3 Runden –Pause 2 min

30 s Schlussprung (beide Beine gleichzeitig)

15 s rechtes Bein springen

15 s linkes Bein springen

30 s Skippings

20 Schrittstellung, das hintere Bein nach vorne anziehen und anheben bis 90° dann wieder hinten abstellen (10 jede Seite)

10 Ausfallschrittsprünge

30 s Skippings

3 Runden –Pause 2 min SPRÜNGE

30 Grätsche und zusammen

30 Schrittsprünge und zusammen (jedes Bein 15 mal vorne)

30 Schlussprung nach rechts und links (30 jede Seite)

30 Schlussprung vor und zurück (30 vorne und hinten)

Mobilisation** & Dehnung

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>5 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>5 x 10 Liegestütz –Pause 30 s Normal – eng – 2 x Krokodil – Sturzflug*</p> <p>5 x 10 Dips –Pause 30 s Normal – rechtes Bein auf links – linkes Bein auf rechts – Beine Grätschen – Beine aufstellen Knie 90°</p> <p>5 x 20 Kniebeugen –Pause 2 min Tief – breit – rechtes Bein mehr belasten – linkes Bein mehr belasten – 15 normal + 5 Jumps</p> <p>5 x 30 4-Füßlerstand (15 jede Seite) –Pause 30 s Fl. Holländer – Bein 90° seitl anheben * - Bein nach hinten gestreckt anheben* – Bein 90 ° nach oben anheben* – Katzenbuckel+Hängebauchschwein*</p> <p>5 x 20 Ausfallschritte (10 jede Seite) –Pause 30 s Grade nach vorne treten – seitlich grade nach hinten treten – seitlich – Ausfallschrittsprünge (kann auch als 2x10 gemacht werden mit kurzer Pause)</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>5 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>5 x 30 Bauchmuskulatur –Pause 45 s Chrunch – Sit up mit aufgestellten Beinen – Wolkenschieber – Klappmesser – Paket</p> <p>5 x 20 Rückenmuskulatur –Pause 45 s U-Haltung – Beine heben – Kraulschwimmer – Delfinschwimmer – Superman</p> <p>5 x 30 Bauchmuskulatur seitlich –Pause 45 s Fersen tippen – Käfer-Crunch – Bein Twist – schräger Crunch – Crunch Position ausgestreckte Arme seitlich an den Knien vorbeischieben*</p> <p>5 x 30 Gesäßmuskulatur (15 jede Seite) –Pause 45 s Seitliches Beinheben im Stand – Kreuzheben auf einem Bein* - Flop – fl. Holländer – Good Morning*</p> <p>5 x 45 s Plank –Pause 45 s Normal – rechts – links – normal Beine abwechselnd heben – vor und zurück wippen</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>6 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>10 Übungen Theraband Jede Übung 2 x 15 Wdh. (es können auch 10 Übungen hintereinander und dann alles nochmal sein)</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

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