

Trainingspläne 07.04. – 13.04.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
3 x 10 min Laufen → Tempo GA 2 → Puls über 28 → Pause 2 min gehen Dehnung	10 min warmlaufen 4 x 1 min submax → Puls ca. 30 → Pause 2 min gehen 10 min auslaufen locker Dehnung	30-35 min Dauerlauf → Zwischendurch 4 Steigerungsläufe einbauen ca. 100 m danach weiterlaufen Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

<p>Springseilpyramide 0:30 – 1:00 – 1:30 – 2:00 – 1:30 – 1:00 – 0:30 –Pause immer so lange wie Springzeit –Treppe runter schnelle Sprünge</p> <p>3 Runden –Pause 2 min 30 Hampelmann 30 Skippings (15 jede Seite) 5 Hockstrecksprünge ohne Armschwung 15 s Pause 5 Hockstrecksprünge mit Armschwung 30 Hampelmann 30 Skippings (15 jede Seite) 5 Hockstrecksprünge ohne Armschwung 15 s Pause 5 Hockstrecksprünge mit Armschwung</p>	<p>3 Runden –Pause 2 min 10 Ausfallschrittsprünge 10 Liegestützsprünge 10 Squat-Jumps aus tiefer Position 10 Ausfallschrittsprünge 30 Liegestützsprünge wechselseitig 10 Squat-Jumps aus breiter Position (Beine im Sprung zusammen)</p> <p>3 Runden SPRÜNGE –Pause 2 min 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) 15 Sprünge rechtes Bein + 15 linkes Bein 5 Sprünge ‚anhocken‘ mit 2 Zwischenhüpfen</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>
--	--

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>3 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>4 Runden –Pause 3 min</p> <p>10 Liegestütz normal</p> <p>20 Rückenheber U-Haltung</p> <p>30 Crunches grade</p> <p>20 Kniebeugen normal</p> <p>10 Liegestütz Beine grätschen</p> <p>20 Beine heben</p> <p>30 Crunches seitlich Arme an den Knien vorbeischieben (15 jede Seite)</p> <p>20 Kniebeugen tief</p> <p>10 Liegestütz Krokodil (5/5)</p> <p>20 Kraulschwimmer (jede Seite)</p> <p>30 Wolkenschieber</p> <p>20 Kniebeugen breit</p> <p>10 Liegestütz eng (auch Frauenliegestütz möglich)</p> <p>20 Delfinschwimmer</p> <p>30 Paket</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>6 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>Liegestützpyramide</p> <p>5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 25 – 20 – 15 – 10 – 5</p> <p>5 Liegestützvarianten jede 2x</p> <p>Pause immer 45s</p> <p>Dipspyramide</p> <p>5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 25 – 20 – 15 – 10 – 5</p> <p>Variationen möglich</p> <p>Pause immer 45s</p> <p>Kniebeugenpyramide</p> <p>10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 30 – 25 – 20 – 15 – 10</p> <p>5 Kniebeugenvarianten jede 2x</p> <p>Pause immer 45s</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>5 x 1 min Springseil – Pause 1 min</p> <p>4 Runden – Pause 2 min</p> <p>30 s Plank</p> <p>30 s Plank rechts</p> <p>30 s Plank links</p> <p>15 s Pause</p> <p>30 s Liegestützstütz</p> <p>30 s Liegestützstütz rechts</p> <p>30 s Liegestützstütz links</p> <p>→wenn es gut geht dann Bein anheben</p> <p>2 Runden – Pause 2 min</p> <p>20 Flop</p> <p>20 fl Holländer</p> <p>30 Käfer-Crunches</p> <p>30 Liegestütz + Wadenheber</p> <p>6 Übungen Theraband</p> <p>→15 Wdh. jede Seite</p> <p>→3 Übungen Arme & 3 Übungen Beine</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

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