

## Trainingspläne 26.05. – 01.06.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
30 min Dauerlauf  Dehnung	10 min einlaufen Intervall-Läufe: 5x2min maximales Tempo Pause 3 min gehen 10 min auslaufen  Dehnung	20 min Dauerlauf 1 Übungen Lauf-ABC á 50 m  Dehnung

### Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

<p>Kurzen laufen auf der Stelle und Armkreisen zum aufwärmen</p> <p>4 Runden –Pause 3 min            1 min Springseil            10 Squatjumps            1 min Skippings alle 15 s schneller werden            10 Ausfallschrittsprünge            1 min Mattensprint (vorwärts und rückwärts)            8 Burpees</p> <p>4 Runden –Pause 2 min            30 Hampelmann            30 Skatersprung*            30 Mountainclimber            30 Plank Jacks*</p>	<p>4 Runden –Pause 3 min            1 min Springseil            10 Squatjumps            1 min Skippings alle 15 s schneller werden            10 Ausfallschrittsprünge            1 min Mattensprint (vorwärts und rückwärts)            8 Burpees</p> <p>4 Runden –Pause 2 min            30 Hampelmann            30 Skatersprung*            30 Mountainclimber            30 Plank Jacks*</p> <p>Dehnung</p>
---	---

<b>Kraft 1</b>	<b>Kraft 2</b>	<b>Kraft 3</b>
<p>4 x 1min Springseil –Pause 1 min</p> <p>3 Runden: 40-30-20-10 –Pause 2 min</p> <p>40 Kniebeugen  30 Sit ups gerade  20 fl. Holländer  10 Rückenheber Beine heben  40 Wadenheber  30 Crunches schräg  20 Flop (oben halten Beine abwechselnd strecken)  10 Rückenheber Schultern zusammen ziehen  40 Kniebeugen 20 breit 20 breit und tief  30 Käfercrunches  20 Liegestütz  10 Rückenheber Delfinschwimmer  40 Skippings  30 Paket  20 4-Füßlerstand Bein heben  10 Burpees</p> <p>Mobilisation** &amp; Dehnung</p>	<p>4 x 1min Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 Runden –Pause 1 min  10 Liegestütz  10 Rückenheber bel.  10 Squatjumps  10 Pückenheber bel.</p> <p>4 Runden –Pause 1 min  20 Crunches 90°  20 Ausfallschritte  20 Seitheben  20 Dips</p> <p>4 Runden –Pause 1 min  30 Kniebeugen  30 Sit ups schräg  30 Plankposition Beine abwechselnd heben  30 fl. Holländer</p> <p>Mobilisation** &amp; Dehnung</p>	<p>4x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>Würfelspiel –ca. 30 min  Du brauchst einen Würfel, überlege dir eine kleine Strecke die du in deinem Garten laufen kannst, laufe immer eine Runde und würfle dann, mach folgende Übung:  1= 1 min Skisitz  2= 20 Wiederholungen einer Übung für die Arme (Liegestütz, Bizeps, Trizeps, Frontheben, Seitheben etc.)  3= 3 x 30 s Kniebeugen (Varianten)  4= 40 Crunches/Sit ups  5= Fünfzehn Rückenheber (Varianten)  6= 6 Burpees</p> <p>Dehnung</p>

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