

Trainingspläne 28.04. – 05.05.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
45-60 min Inliner fahren Dehnung	30 min Dauerlauf 10 x ca. 50 m Lauf-ABC Dehnung	30-35 min Dauerlauf → Zwischendurch 4 Steigerungsläufe einbauen ca. 100 m danach weiterlaufen Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

<p>8 x 1 min Springseil –Pause 1 min</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>4 Runden –Pause 2 min 30 Hampelmann 5 Hockstrecksprünge 30 Schrittsprung mit Armbewegung gegengleich (15 pro Seite) 5 Hockstrecksprünge 20 Schlussprünge aus dem Fußgelenk federn 5 Hochstrecksprünge</p> <p>4 x 1 min Skisitz mit 2 0,5 l Flaschen (seitl. Hängen lassen)</p> <p>Mobilisation der Schultern: Armkreise 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>Pyramidentag :-P –Pause 20-30 s</p> <p>10 Liegestütz normal</p> <p>10 Kniebeugen Gewicht rechts</p> <p>10 Liegestütz Krokodil</p> <p>20 Kniebeugen tief</p> <p>10 Liegestütz Hände breit</p> <p>30 Kniebeugen breit</p> <p>10 Liegestütz Hände eng</p> <p>20 Kniebeugen normal</p> <p>10 Liegestütz normal</p> <p>10 Kniebeugen Gewicht links</p> <p>4 Runden –Pause 45 s</p> <p>10 Wadenheber jede Seite</p> <p>10 Dips</p> <p>5 Squatjumps</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>2 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p><u>Zirkeltraining:</u></p> <p>Liegestütz</p> <p>Dips</p> <p>Crunches</p> <p>Rückenheber</p> <p>Kniebeugen</p> <p>Fl. Holländer</p> <p>Crunch seitl.</p> <p>Rüchenheber</p> <p>1.Runde: 1 min s -45 s</p> <p>2.Runde: 1:30 s -45 s</p> <p>3.Runde: 2 min -45 s</p> <p>4 x 1 min Plank</p> <p>Gerade – rechts – gerade – links</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>Theraband 12 Übungen (schaut gerne im Internet was es noch so gibt)</p> <p>Jeweils 2 Durchgänge á 20 Wdh.</p> <p>Lasst euch Zeit bei der Ausführung!</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

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