

Trainingspläne 21.05. – 26.05.

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	

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

--	--

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
4 x 1min Springseil –Pause 1 min 4 Runden –Pause 2 min 10 Liegestütz normal 10 Dips 20 Kniebeugen normal 20 Ausfallschritte 30 Crunches gerade 30 Liegestütz-Schultertippen 10 Liegestütz Krokodil 10 Flop 20 Kniebeugen breit 20 Ausfallschritte seitlich 30 Crunches schräg 30 fl. Holländer Mobilisation** & Dehnung	4 x 1min Springseil –Pause 1 min 3 Runden –Pause 45s 15 Frontheben* 15 Seitheben* 15 Überkopfpresse* 3 Runden –Pause 45s 20 Kniebeugen tief 20 Ausfallschritt mit Rotation* 20 Wadenheber pro Seite 3 Runden –Pause 45s Bizeps Curl* Trizeps drücken* Unterarm Rotation* Mobilisation** & Dehnung	

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