

Trainingspläne 12.05. – 18.05.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
30 min Dauerlauf Dehnung	10 min einlaufen Intervallläufe: 5x2min maximales Tempo Pause 3 min gehen 10 min auslaufen Dehnung	30-35 min Dauerlauf → Zwischendurch 4 Steigerungsläufe einbauen ca. 100 m danach weiterlaufen Dehnung

Zusätzlicher Ausdauerplan (Indoor möglich)

<p>6 x 120 Sprünge Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 Runden –Pause 2-3 min</p> <p>5 Burpees mit Liegestütz</p> <p>10 Liegestützsprünge</p> <p>15 Hampelmann</p> <p>20 Mountainclimer</p> <p>25 Anfersen</p> <p>30 Skippings</p> <p>5 Hockstrecksprünge</p> <p>30 Skippings</p> <p>25 Hampelmann</p> <p>20 Liegestütz-Schultertuppen</p> <p>15 Boxen (jede Seite)</p> <p>10 Ausfallschrittsprünge</p> <p>5 Burpees mit ablegen</p> <p>5x20 Kniebeugen –Pause 45s</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Breit 3. Mit Wadenheber 4. Tief Start bei 90° 5. Kniebeugen im Stand abwechselnd einmal das rechte Bein anheben einmal das linke 	<p>6x45s Plank –Pause 45s</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Rechter Arm nach links schieben und nach rechts aufdrehen 3. Linker Arm nach rechts schieben und nach links aufdrehen 4. Normal rechtes Bein heben und senken 5. Normal linkes Bein heben und senken 6. Normal mit den Beinen auseinander hüpfen und zusammen (auch als Liegestützstütz möglich) <p>4x1min Skisitz –Pause 1 min</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Arme seitlich ausstrecken 3. Arme nach oben ausstrecken 4. Arme in vorhalte ausstrecken <p>(die Variationen können mit Wasserfalschen erschwert werden)</p> <p>Schultermobilisation</p> <p>Dehnung</p>
--	--

Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3
<p>4 x 1min Springseil –Pause 1 min</p> <p>5x –Pause 45s 14 Liegestütz 14 Dips</p> <p>5x –Pause 45 s 20 Kniebeugen 20 Ausfallschritte 20 Wadenheber</p> <p>5x –Pause 45s 20 fl. Holländer 20 4-Füßlerstand Bein gestreckt heben 20 Liegestütz-Plank-Wechsel</p> <p>5x –Pause 1 min 6 Squatjumps 6 Ausfallschrittsprünge 6 Burpees (ohne Liegestütz)</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>4 x 1min Springseil –Pause 1 min</p> <p>Liegestützpyramide –Pause ca. 45s 20-16-12-8-4-4-8-12-16-20 (Variation)</p> <p>6x Sit ups –Pause 45s 10 schräg rechts 20 gerade 10 schräg links</p> <p>6x 15 Rückenheber –Pause 45s (Variation)</p> <p>Liegestützpyramide –Pause ca. 45s 20-16-12-8-4-4-8-12-16-20 (Variation)</p> <p>6x Sit ups –Pause 45s 10 schräg rechts 20 gerade 10 schräg links</p> <p>6x 15 Rückenheber –Pause 45s (Variation)</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>	<p>4 x 1 min Springseil –Pause 1 min</p> <p>4 Runden 10 Kniebeugen tief 10 sit ups Paket 10 Rückenheber Beine heben 20 Kniebeugen breit 20 Sit ups schräg 20 Rückenheber U-Haltung Schultern zusammenziehen 30 Kniebeugen (15 rechts 15 links) 30 sit ups gerade 30 fl. Holländer 20 Kniebeugen mit Wadenheber 20 Sit ups schräg 20 Rückenheber Arme und Beine anheben 10 Kniebeugen jeder 2te mit Jump 10 Sit ups Wolkschieber 10 Rückenheber Oberkörper anheben</p> <p>Mobilisation** & Dehnung</p>

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