

Trainingspläne 04.06. – 08.06.

Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
30 min Dauerlauf Dehnung	10 min einlaufen Intervall-Läufe: 6x2min 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 3 Runden – Pause 1 min 40 Bauchmuskel gerade 40 Bauchmuskel schräg 20 Rückenmuskel (Varianten) 3 Runden – Pause 1 min 15 Liegestütz 15 Dips 30 Kniebeugen 30 Ausfallschritte (Varianten) 6 Übungen Theraband á 15 Wdh. Mobilisation** & Dehnung	Mobilisation** & Dehnung	4x 1 min Springseil –Pause 1 min 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 Dehnung

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