

Trainingsplan während Corona Lock-Down für Erwachsene


Mögliche Wochenplanung

- in einer Woche solltet ihr jeweils eine Einheit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainieren
- an welchen Tagen ihr die Übungen macht ist grundsätzlich egal, zwischen den Trainingstagen sollte jedoch 1 Tag Pause liegen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraft		Schnelligkeit		Ausdauer	

Einheit **KRAFT**



- 1 Zirkel = 3 Runden; 1 Runde = 7 Übungen
- zwischen den Übungen 10 Sekunden Pause
- zwischen den Runden 60 Sekunden Pause

Übung		Bemerkung	Wiederholungen pro Runde
tiefe Squats		<ul style="list-style-type: none"> - beim Beugen der Knie nach hinten „lehnen“ - Arme nach vorne ausstrecken - Oberkörper bleibt möglichst aufrecht - die Hüfte nach hinten schieben 	20x

Trainingsplan während Corona Lock-Down für Erwachsene

Liegestütz		zwischen den Liegestützen Körper ganz ablegen	12x
horizontale Ausfallschritte vorwärts gehend		<ul style="list-style-type: none"> - der hintere Fuß wird ohne Zwischenkontakt nach vorne geführt - Knie im rechten Winkel beugen - das andere Knie ebenfalls abwinkeln; Knie schwebt über dem Boden 	12x links 12x rechts
Seitstütz		<ul style="list-style-type: none"> - Körper in einer geraden Linie halten - Arm im rechten Winkel zum Boden 	45 Sek links 45 Sek rechts
liegende Flys revs		<ul style="list-style-type: none"> - in Bauchlage liegend - Arme nach vorne strecken - Arme auf Schulterhöhe anheben, kurz halten und wieder absenken - ohne Absetzen auf dem Boden 	20x

Trainingsplan während Corona Lock-Down für Erwachsene

tiefe Seitsteps		in tiefer Kniebeuge seitlich gehen	12x nach links 12x nach rechts
Unterarmstütz		<ul style="list-style-type: none"> - in Bauchlage liegend - Körper vom Boden hochdrücken - auf Unterarme ablegen und Körper in einer Linie halten 	60 Sek

Einheit **Schnelligkeit**

Ablauf	Intensität	Strecke / Dauer
Einlaufen	Gefühl = intensiver Lauf; 70 % des Maximal-Puls	1 km
Intensiv Warm-up durch: 1. Kniehebe-Lauf 2. Hoppser-Lauf 3. Rückwärtslauf 4. seitl. überkreuzen 5. Standweitsprünge 6. einbeinig Springen	<ul style="list-style-type: none"> - je Übung 20 m - nach jeder Übung 30 Sekunden Pause 	05:00 min



Trainingsplan während Corona Lock-Down für Erwachsene

8x 30m Sprint (maximal) → dazwischen je 60 Sek lockeres Traben (sehr langsam)

Auslaufen nach kompletter Belastung	Gefühl = langsamer Lauf; 60% des Maximal-Puls	500m
-------------------------------------	-----------------------------------------------	------

Einheit Ausdauer

Ablauf	Intensität	Dauer
Laufen	Puls = ca. 160bpm (65%) Min/km = ca. 5:30 – 6:30	60 min