


<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE</b> 4	<b>AUSDAUER</b>	<b>SCHWERPUNKT</b> Grundlage & Intervall		
<b>DATUM:</b>	April	<b>KW:</b>	16	<b>SAISON:</b>	2020
<b>ATHLET(IN):</b>	Sport BORG / HAS	<b>SPORTART:</b>	alle	<b>TRAINER:</b>	Benni & Essi

<b>WARM UP</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>MOBILISATION</b>		<b>DEHNUNG</b>
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	<input checked="" type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch
<b>ZEIT [min]</b>	10		<b>INTENSITÄT</b>	mittel			
<b>INFO</b>					-		

<b>HAUPTTEIL</b>						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
VOR-BEMERKUNG	Endlich wieder draußen laufen! Bitte trotzdem beachten: - alleine trainieren - Abstand zu anderen einhalten					
1. GRUNDLAGEN AUSDAUER	> laufe mit einem lockeren, gleichmäßigen Tempo (Puls 140-160) > jede 5. Minute erfolgt ein 20m Sprint					45. - 50 Minuten 1-2 je Woche
2. INTERVALL TRAINING	> 10 min. locker einlaufen > 5x 3min zügig laufen (Puls 170 - 190) > Pausen (3min) ganz locker laufen > 10 min locker auslaufen					1x Woche

<b>COOL DOWN</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>ZEIT</b>	<b>INTENSITÄT</b>	<b>DEHNUNG</b>
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere Blackroll	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch