

INDIVIDUALTRAINING	TE 5	SCHNELLIGKEIT	SCHWERPUNKT Grundlage & Intervall		
DATUM:	April	KW:	17	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

WARM UP	TRAININGSGERÄT				MOBILISATION		DEHNUNG
	<input checked="" 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	
ZEIT [min]	20		INTENSITÄT	mittel			
INFO							

HAUPTTEIL						
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					
WARM-UP	> lockeres einlaufen mit einem ruhigen, gleichmäßigen Tempo (Puls 140-160) > Mobilisieren, aktivierendes Blackrollen					15 Minuten Lauf / 10 Minuten Mobilisation
LAUF-ABC	> Fussgelenkslauf: Abdruck aus SG > Kniehebelauf: Knieheben bis zur Horizontalen > Hopselauf: Hüfte gestreckt, Schwungbein hoch ziehen > Seitgalopp: Becken bleibt stabil				saubere Ausführung, locker zurück traben	50m / 4 je Übung
SHUTTLE RUN	> markiere dir auf einer 45m Strecke 15m - 30m - 45m > zur ersten Markierung sprinten, rückwärts mit max. Tempo zum Start laufen, sofort zur zweiten Markierung sprinten usw.					3 WH 2 Min Pause
HÜGELLÄUFE	> Anstieg Länge ca. 100m > mittleres Tempo starten und bis zum Ende halten > locker zurück gehen (Pause 2min)				Anfangs moderaten Anstieg, Steilheit steigern	100m / 4
JUMP SQUATS	> beidbeinige explosive Sprünge den Hügel aufwärts				locker nach unten gehen	10 Sprünge / 4
RÜCKWÄRTSLAUF	> am Hügel bleiben :) > rückwärts max. nach oben laufen > schnelle, kleine Schritte > Arme dicht am Körper				on top kurze Pause und Bergsprint nach unten	100m / 4
BERGSPRINTS	> zum Schluss nochmal alles geben > max. starten und Tempo bis zum Schluss halten > Arme arbeiten mit > Arme dicht am Körper					100m / 4

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