

INDIVIDUALTRAINING	TE 6	AUSDAUER	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 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]	10		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					
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 > 3min (Puls 160-170) > 3min ganz locker > 3min (Puls 170-180) > 3min ganz locker > 3min (Puls 180 & mehr) > 3min ganz locker > 3min (Puls 170-180) > 3min ganz locker > 3min (Puls 160-170) > 10 min locker auslaufen					1x Woche

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	