

INDIVIDUALTRAINING	TE 7	AUSDAUER	SCHWERPUNKT Grundlage & Intervall	
DATUM: April	KW: 18	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 AM BERG	> 10 min locker einlaufen > 5 min Lauf-ABC > 6 - 8 mal 1 min ca. 90% der Max Leistung Bergauf laufen > 3min aktive Pause bergab > locker Heim laufen					1x Woche
3. KURZINTERVALL	> 10 min locker einlaufen > 5 min Lauf-ABC > 15x - 30 Sek. Vollgas in der Ebene > 45 Sek. Pause - ganz locker laufen > locker Heim laufen					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 Blackroll	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch