



## Ein paar Informationen vorab

- Die Läufe sollten idealerweise auf einem weichen Boden (Tartan, Waldboden, Rasen) absolviert werden → Asphalt wenn möglich meiden!
- Das KSB-Modul (Kognition-Stabilisation-Beweglichkeit) sollte idealerweise mit einer Sportmatte oder Handtuch durchgeführt werden
- Nach jeder Ausdauereinheit wird ein 5-10-minütiges Regenerations-Auslaufen absolviert
- Jede Einheit (Ausdauer & KSB-Modul) wird aufgezeichnet (App, Tracking-Uhr, Trainingstagebuch)
- Falls du die Möglichkeit des Tracking/Aufzeichnen durch eine Uhr oder Handy-App hast, nutze diese und lade sie vor dem Training unbedingt auf
- Protokolliere dein absolviertes Level, deine Trainingszeit, sowie den Anstrengungsgrad der jeweiligen Arbeit im Trainingstagebuch
- Die aufgezeichneten Daten (Tracking App, Trainingstagebuch) werden nach Vorgaben des Trainers (in regelmäßigen Abständen/ nach jeder Einheit) an den Trainer weitergegeben
- Denk daran während der Einheiten zu trinken!
- Trefft euch mit einem Mitspieler oder in eurem Team, sofern die aktuelle politische Lage es zulässt
- Gebt euch gerne einen eigenen Gruppen-Team-Namen 😊

Gib Gas, Hab Spaß & Hol Dir die Punkte Für Dein Team!

Bei Fragen oder Anmerkungen melde Dich beim Coach :)

### Punktesystem

Der Trainer stellt gleich große Teams zusammen (Empfehlung: min. 4er Teams). Jeder Spieler sammelt über die individuelle Vorbereitung hinweg Punkte für sein Team.

Level 1: 20 Punkte

Level 2: 25 Punkte

Level 3: 30 Punkte

Workout abgeschlossen: 25 Punkte

## Gesamtüberblick

Bereich	A-Jugend
Regeneration	1x in 2. Woche
Ausdauer (GA1)	1x / Woche + 2. Mal in 1. Woche
Ausdauer (GA2)	1x in der 3. und 4. Woche
KSB-Workout	1x / Woche gebündelt

## Trainingsplan

Bereiche	Subjektives Empfinden	Pace	% Maximale Herzfrequenz
Regeneration	Unterhaltung während des Laufs easy möglich Kein Hecheln / Schnaufen	5:30-6:30 / km	Bis 60%
Grundlagenbereich	Man kann sich gerade noch so unterhalten Leichtes Hecheln beim sprechen	4:45-5:45 / km	60-70%
Intervalllauf I	Keine Unterhaltung möglich, Atmung wird lauter	80%-HF Läufe für die jeweilige Distanz, danach lockeres Tempo (blauer Bereich)	80%
Intervalllauf II	Atmung sehr laut	90%-HF Läufe für die jeweilige Distanz, danach lockeres Tempo (blauer Bereich)	90%

### 1. Woche

Ausdauer	KSB-Workout	Ausdauer
Level 1: 35 min Level 2: 40 min Level 3: 45 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GontT7q-nqE">https://www.youtube.com/watch?v=GontT7q-nqE</a>	Level 1: 35 min Level 2: 40 min Level 3: 45 min

### 2. Woche

Ausdauer	KSB-Workout	Ausdauer
Level 1: 40 min Level 2: 45 min Level 3: 50 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ADcuueFCNYw">https://www.youtube.com/watch?v=ADcuueFCNYw</a>	Level fest: 30 min

### 3. Woche

Ausdauer	KSB-Workout	Ausdauer (25min-Lauf)
Level 1: 35 min Level 2: 42:30 min Level 3: 50 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ToDyZv_KU8E">https://www.youtube.com/watch?v=ToDyZv_KU8E</a>	Level 1: 6x80 Sek Level 2: 6x100 Sek Level 3: 6x120 Sek

## 4. Woche

Ausdauer	KSB-Workout	Ausdauer (20min-Lauf)
Level 1: 35 min Level 2: 42:30 min Level 3: 50 min	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bXd1xw6FWpc">https://www.youtube.com/watch?v=bXd1xw6FWpc</a>	Level 1: 8x30 Sek Level 2: 10x30 Sek Level 3: 12x30 Sek

## Trainingstagebuch

	Trainingsart (Ausdauer / Workout)	Trainings- intensität (Level)	Dauer (Zeit in min)	Distanz (in Meter)	Wie habe ich mich gefühlt?
Woche 1					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
Woche 2					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
Woche 3					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
Woche 4					😊 😐 😞
					😊 😐 😞
					😊 😐 😞

