

HOME WORKOUT PLAN

INFORMATIONEN

-  Laufeinheiten sollten optimalerweise auf weichem Boden (Tartan, Waldboden, Rasen) absolviert werden
-  Führe das KSB-Modul (Kognition-Stabilisation-Beweglichkeit) idealerweise auf einer/m Sportmatte/Handtuch durch
-  Nach jeder Ausdauereinheit
→ 5-10 Minuten Regenerations-Auslaufen
-  Jede Einheit (Ausdauer & KSB-Modul) wird aufgezeichnet (App, Tracking-Uhr, Trainingstagebuch)
-  Protokolliere das absolvierte Level, deine Trainingszeit, sowie den Anstrengungsgrad der Trainings im Trainingstagebuch
-  Die aufgezeichneten Daten (Tracking-App, Trainingstagebuch) werden nach Vorgabe des Trainers an den Trainer weitergegeben
-  Denk daran während der Einheiten zu trinken!
-  Bei Fragen oder Anmerkungen melde Dich beim Coach 

„Das Prinzip ist, seine eigene Konkurrenz zu sein. Es geht darum, sich selbst ständig zu verbessern, besser zu sein als am Tag zuvor.“ - Steve Young

TRAININGSPLAN

Herren

HOME WORKOUT PLAN

INFORMATIONEN

1. Schritt: Merke dir diese Farben! Diese geben den Intensitätsgrad der jeweiligen Übung an

2. Schritt: Wähle deine Tracking-Methode aus!

Ohne Hilfsmittel

Mit Handy

Mit Smartwatch

Bereiche	Subjektives Empfinden	Pace	% Maximale Herzfrequenz
Regeneration	Unterhaltung während des Laufs easy möglich → Kein Hecheln / Schnaufen	6:00-7:00 / km	Bis 60%
Grundlagenbereich	Man kann sich gerade noch so unterhalten → Leichtes Hecheln beim Sprechen	4:45-6:00 / km	60-70%
Aerobes Intervall Training	Keine Unterhaltung möglich, → Atmung wird lauter	3:45-4:45 / km (23-29 Sek / 100m)	70- 80%
Anaerobes Intervall Training	Atmung sehr laut	2:45-3:45 / km (18-23 Sek / 100m)	80-90%

Schritt 3: Durch die Farben der Blöcke erkennst du die Intensität der Läufe! Bsp.:
Grün = Grundlagenbereich,
hellrot = Aerobes Intervall Training

Tipp: Jede Woche ist in Trainingsblöcke unterteilt (die 1. Woche hat bspw. 3 Blöcke)

KEEP PUSHING

Herren

HOME WORKOUT PLAN WEEK 3

Cardio/Ausdauer

Level 1: 45 min
Level 2: 50 min
Level 3: 55 min

Workout

Cardio/Ausdauer

Level 1: 8 x 80 Sek
Level 2: 10 x 100 Sek
Level 3: 12 x 120 Sek

⚽ Wähle ein Tempo und steigere deine Level

⚽ Laufe nach einem Intervall locker weiter bis sich deine Atmung normalisiert hat (Herzfrequenz= 120Schläge/min) und fahre dann mit dem nächsten Intervall fort.

Schritt 4: Fordere dich selbst heraus - Wähle bei jeder Ausdauereinheit das Level, dass individuell zu dir passt! 🙌

LET'S GET STARTED

Herren

HOME WORKOUT PLAN

WEEK 1

Cardio/Ausdauer



Level 1: 35 min

Level 2: 40 min

Level 3: 45 min

Workout



Empfehlung



Cardio/Ausdauer



Level 1: 30 min

Level 2: 35 min

Level 3: 40 min



Nutze für das Workout die Empfehlung in Woche 1



Mache zwischen den Ausdauerseinheiten min. 1 Tag Pause



Wähle ein für dich passendes Level aus!