



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	C-Jugend
Regeneration	1x in 3. Woche
Ausdauer (GA1)	1x / Woche
Ausdauer (GA2)	1x in der 4. Woche
KSB-Workout	1x / Woche gebündelt

Trainingsplan

Bereiche	Subjektives Empfinden	Pace	% Maximale Herzfrequenz
Regeneration	Unterhaltung während des Laufs easy möglich Kein Hecheln / Schnaufen	6:30-7:30 / km	Bis 60%
Grundlagenbereich	Man kann sich gerade noch so unterhalten Leichtes Hecheln beim sprechen	5:45-6:45 / km	60-70%
Intervalllauf	Keine Unterhaltung möglich, Atmung wird lauter	80%-HF Läufe für die jeweilige Distanz, danach lockeres Tempo (blauer Bereich)	80%

1. Woche

Ausdauer	KSB-Workout
Level 1: 25 min Level 2: 30 min Level 3: 35 min	https://www.youtube.com/watch?v=mucQkl9Kguo

2. Woche

Ausdauer	KSB-Workout
Level 1: 30 min Level 2: 35 min Level 3: 40 min	https://www.youtube.com/watch?v=jB5tBwZvFlw

3. Woche

Ausdauer	KSB-Workout	Ausdauer
Level 1: 30 min Level 2: 35 min Level 3: 40 min	https://www.youtube.com/watch?v=cvsaV3V1Uh8	Level fest: 25 min

4. Woche

Ausdauer	KSB-Workout	Ausdauer (20 min-Lauf)
Level 1: 30 min Level 2: 37:30 min Level 3: 45 min	https://www.youtube.com/watch?v=nK0oW53uz-l	Level 1: 6x50sek Intervall Level 2: 8x50sek Intervall Level 3: 10x50sek Intervall

Trainingstagebuch

	Trainingsart (Ausdauer / Workout)	Trainings- intensität (Level)	Dauer (Zeit in min)	Distanz (in Meter)	Wie habe ich mich gefühl t ? <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div>	Punkte gesammelt
Woche 1					<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div>	
Woche 2					<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div>	
Woche 3					<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div>	
Woche 4					<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">😊</div> <div style="text-align: center;">😐</div> <div style="text-align: center;">☹️</div> </div>	