









**HOME WORKOUT PLAN**

Belive in yourself!

## 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)
-  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

Gib Gas, Hab Spaß!

Bei Fragen oder Anmerkungen melde Dich beim Coach :)

## Trainingsplan

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

**2. Schritt:** Wähle deine Tracking-Methode aus!

Ohne Tracking

Mit Handy

Mit Smartwatch

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%

**Schritt 3:** Durch die Farben der Blöcke erkennst du die Intensität der Läufe! Bsp.: **Grün** = Grundlagenbereich, **blau** = Regeneration

**Tipp!** Jede Woche ist in Trainingsblöcke unterteilt (die 1. Woche hat somit 3 Blöcke)

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

A-Jugend

**HOME WORKOUT PLAN** Belive in yourself!

WEEK 1 – Start your journey

**Cardio/Ausdauer**

Level 1: 40 min  
Level 2: 45 min  
Level 3: 50 min

**Workout**

**Empfehlung**

**Cardio/Ausdauer**

Level fest: 30 min

- 🚴 Nutze für das Workout die Empfehlung in Woche 1.
- 🚴 Mache zwischen den Ausdauereinheiten min. 1 Tag Pause.
- 🚴 Wähle Dein passendes Level!

HOME WORKOUT PLAN

Belive in yourself!

WEEK 3 – Get Better

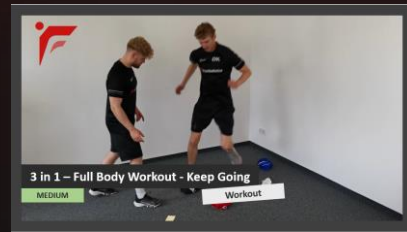
Cardio/Ausdauer



Level 1: 30 min  
Level 2: 35 min  
Level 3: 40 min

Workout

Empfehlung



Cardio/Ausdauer



Level fest: 25 min



Eine Einheit kommt nun noch dazu!



Wähle Dein Tempo und steigere dein Level!



Viel Erfolg!