

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 😊

TRAININGSPLAN

C-Jugend

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)

PUSH YOUR LIMITS

C-Jugend

HOME WORKOUT PLAN WEEK 4

Cardio/Ausdauer



Level 1: 35 min
Level 2: 40 min
Level 3: 45 min

Workout




Cardio/Ausdauer



Level 1: 6 x 50 Sek
Level 2: 8 x 50 Sek
Level 3: 10 x 50 Sek

- Beachte die Belastungsintensität (roter Bereich)
- Laufe nach einem Intervall locker weiter bis sich deine Atmung normalisiert hat (Herzfrequenz=120 Schläge/min) und fahre dann mit dem nächsten Intervall fort
- Ein letztes Mal Vollgas und dann geht es auf den Platz!

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

LET'S GET STARTED

C-Jugend

HOME WORKOUT PLAN

WEEK 1

Cardio/Ausdauer



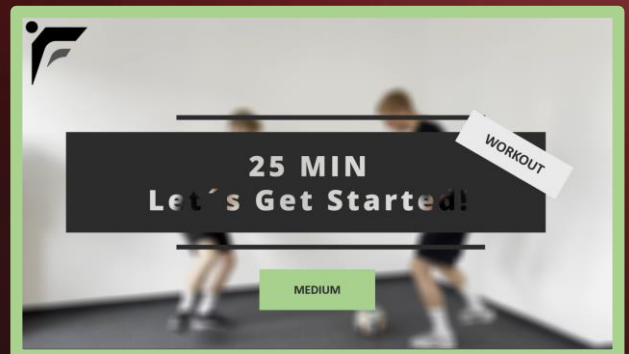
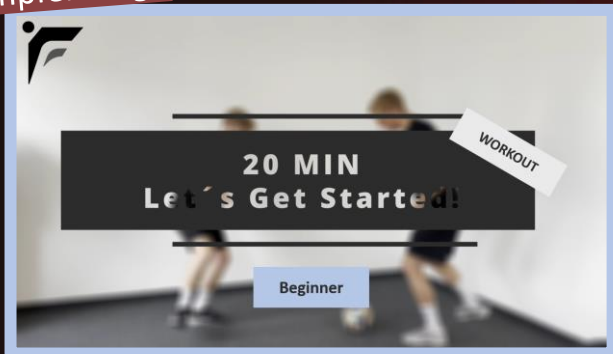
Level 1: 25 min

Level 2: 30 min

Level 3: 35 min

Workout

Empfehlung



Nutze für das Workout die Empfehlung in Woche 1



Mache zwischen den Ausdauerseinheiten min. 1 Tag Pause



Wähle ein für dich passendes Level aus!