









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

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! 🏆

KEEP PUSHING

C-Jugend

HOME WORKOUT PLAN

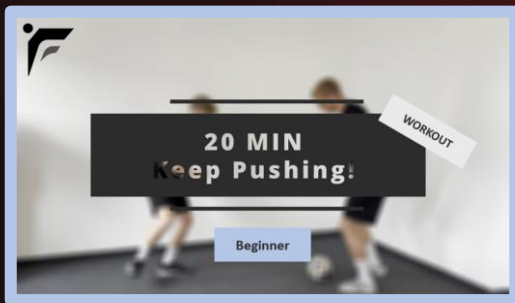
WEEK 3

Cardio/Ausdauer

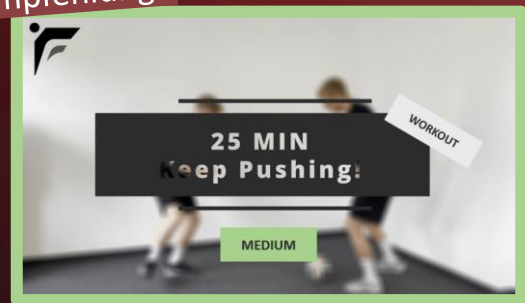


Level 1: 30 min
Level 2: 35 min
Level 3: 40 min

Workout



Empfehlung



Cardio/Ausdauer



Level fest: 25 min



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.