

**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

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

Empfehlung

---

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! 🙌

# KEEP PUSHING

Herren

HOME WORKOUT PLAN

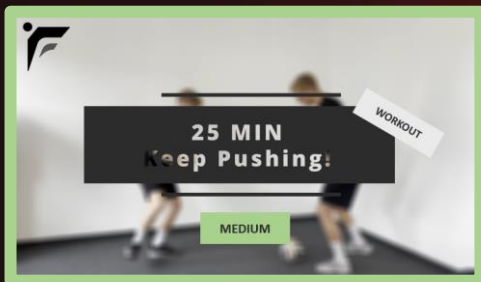
WEEK 3

## Cardio/Ausdauer

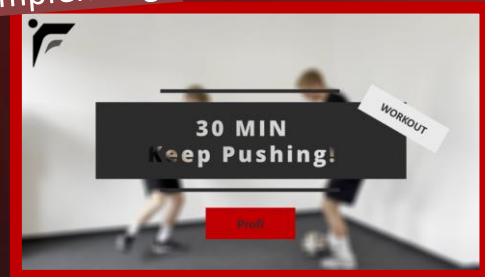


Level 1: 45 min  
Level 2: 50 min  
Level 3: 55 min

## Workout



Empfehlung



## 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.