

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 Ausdauerinheit
→ 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

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

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! 🙌

PUSH YOUR LIMITS

Herren

HOME WORKOUT PLAN

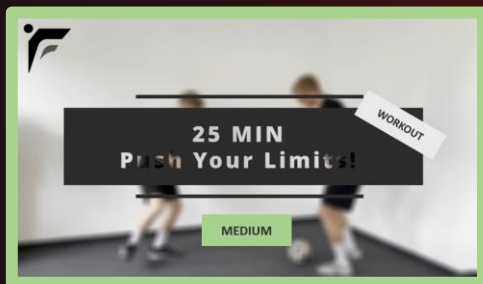
WEEK 4

Cardio/Ausdauer

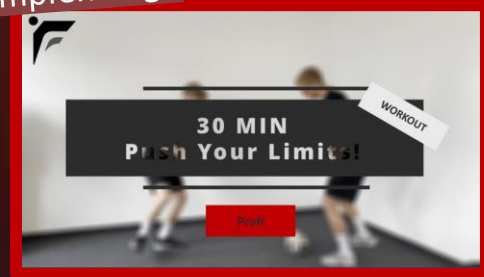


Level 1: 50 min
Level 2: 55 min
Level 3: 60 min

Workout



Empfehlung



Cardio/Ausdauer



Level 1: 8 x 40 Sek
Level 2: 10 x 40 Sek
Level 3: 12 x 40 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!