



Trainingsplan

Laufen

Ausdauertraining:

45-60min. Joggen
„Normales Tempo“
Puls: 110 – 130 1/min.
Intensität: 50-60%

Selbsteinschätzung:
 ☺ ☹

Mein Ziel:
.....

Schnelligkeits- ausdauertraining:

1. 10-15min. Einlaufen + Dehnen
2. 1000m laufen + 200m auslaufen = 3x
3. 6-10 x 200m Sprints
4. Auslaufen + Dehnen

Selbsteinschätzung:
 ☺ ☹

Mein Ziel:
.....

Schnelligkeitstraining:

1. 10-15min. Einlaufen + Dehnen
2. 20m : Anhocken der Beine
Anfersen der Beine
45° - Sprungübung
3. Schnellstart:
Aus der Hochlage
Aus der Tieflage
5-8x: 30m Sprint
5-8x: 50m Sprint
5-8x: 100m Sprint
4. Auslaufen + Dehnen

Selbsteinschätzung:
 ☺ ☹

Mein Ziel:
.....