

Individueller Trainingsplan für die Monate April / Mai, beginnend am 12. April 2021

Hier einige Übungsbeispiele:

Alle Trainingseinheiten beginnen mit Aufwärmübungen / Gymnastik 10 - 15 min. Die Laufstrecken und Übungsstandorte können frei gewählt werden, sollten aber immer gleich sein. Zeiten und Ergebnisse eintragen. **Minimal 2 Trainingseinheiten in der Woche!**

1. **Dauerlauf**, 20 - 30 min. - ausdehnen
2. **Lauftechnik**: 8 x fliegende Sprints 8 x 30 - 40 m. 10m anlaufen, Sprint, 10m auslaufen. Geht auf Wege oder Seitenstraßen.
3. **Rasenläufe** auf dem Sportplatz: 8 x vom Tor zur Mittellinie, zurück gehen ca. 2 min Pause, zum Auslaufen 2 Rasenrunden
4. **Bergläufe**: z.B. Riedäckerring, nur bergauf 3 – 4 Wiederholungen. Laufstrecken steigern!
5. **Intervallläufe**: z.B. 3 x 1 Minute, 3 Minuten gehen. Anzahl steigern
6. **Radfahren**: 3 - 10 km (nach Leistungsstand)
7. **Freie Trainingseinheit**: ?

April 2021

Name:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26.	27.	28.	29.	30.	01.	02.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Individueller Trainingsplan für die Monate April / Mai, beginnend am 03. Mai 2021

Hier einige Übungsbeispiele:

Alle Trainingseinheiten beginnen mit Aufwärmübungen / Gymnastik 10 - 15 min. Die Laufstrecken und Übungsstandorte können frei gewählt werden, sollten aber immer gleich sein. Zeiten und Ergebnisse eintragen. **Minimal 2 Trainingseinheiten in der Woche!**

1. **Dauerlauf**, 20 - 30 min. - ausdehnen
2. **Lauftechnik**: 8 x fliegende Sprints 8 x 30 - 40 m. 10m anlaufen, Sprint, 10m auslaufen. Geht auf Wege oder Seitenstraßen.
3. **Rasenläufe** auf dem Sportplatz: 8 x vom Tor zur Mittellinie, zurück gehen ca. 2 min Pause, zum Auslaufen 2 Rasenrunden
4. **Bergläufe**: z.B. Riedäckerring, nur bergauf 3 – 4 Wiederholungen. Laufstrecken steigern!
5. **Intervallläufe**: z.B. 3 x 1 Minute, 3 Minuten gehen. Anzahl steigern
6. **Radfahren**: 3 - 10 km (nach Leistungsstand)
7. **Freie Trainingseinheit**: ?

Mai 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03.	04.	5.	6.	7.	8.	9.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Individueller Trainingsplan für die Monate April / Mai, beginnend am 24. Mai 2021

Hier einige Übungsbeispiele:

Alle Trainingseinheiten beginnen mit Aufwärmübungen / Gymnastik 10 - 15 min. Die Laufstrecken und Übungsstandorte können frei gewählt werden, sollten aber immer gleich sein. Zeiten und Ergebnisse eintragen. **Minimal 2 Trainingseinheiten in der Woche!**

1. **Dauerlauf**, 20 - 30 min. - ausdehnen
2. **Lauftechnik**: 8 x fliegende Sprints 8 x 30 - 40 m. 10m anlaufen, Sprint, 10m auslaufen. Geht auf Wege oder Seitenstraßen.
3. **Rasenläufe** auf dem Sportplatz: 8 x vom Tor zur Mittellinie, zurück gehen ca. 2 min Pause, zum Auslaufen 2 Rasenrunden
4. **Bergläufe**: z.B. Riedäckerring, nur bergauf 3 – 4 Wiederholungen. Laufstrecken steigern!
5. **Intervallläufe**: z.B. 3 x 1 Minute, 3 Minuten gehen. Anzahl steigern
6. **Radfahren**: 3 - 10 km (nach Leistungsstand)
7. **Freie Trainingseinheit**: ?

Mai 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31.	01.	02.	3.	4.	5.	6.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.	08.	9.	10.	11.	12.	13.
Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.	Üb.Nr.
Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung:	Bemerkung: