

TRAININGSPLAN

Woche 2 | Einheit 3

Samstag



| Aufwärmen | |
|---------------------|----------|
| Aufwärmen - Dauer | 0:12:00 |
| Aufwärmen Puls AVG* | bis 70 % |

| Technik | beim fahren VR 1mal anheben o. Bremse + HR 1mal anheben o. Bremse | Anhalten -> HR 1x anheben o. Bremse + weiterfahren + Anhalten -> VR 1x anheben o. Bremsen + weiterfahren | Anhalten -> HR 1x anheben mit VR-Bremse + VR 1x anheben mit HR-Bremse + weiterfahren | auf das Brett längst fahren / VR an der Kante heben / anhalten/ weiterfahren | auf das Brett längst fahren / VR + HR an der Kante heben / anhalten / weiterfahren | auf das Brett längst fahren / VR + HR an der Kante heben / anhalten + HR 1x anheben mit VR-Bremse + VR 1x anheben mit HR-Bremse / weiterfahren |
|----------------------------|---|--|--|--|--|--|
| Versuche | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Taktung | | | | | | |
| Wiederholung | 0:00:05 | 0:00:05 | 0:00:05 | 0:00:05 | 0:00:05 | 0:00:05 |
| Pause | 0:00:15 | 0:00:15 | 0:00:15 | 0:00:15 | 0:00:15 | 0:00:15 |
| Pause zwischen die Übungen | | | | | | |

| Beweglichkeit | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|
| Pause zwischen die Übungen | | Obersch. Rück. stehend R | Obersch. Rück. stehend L | Obersch. Vord. stehend R | Obersch. Vord. stehend L | Brust stehend R | Brust stehend L |
| 0:00:15 | Übungsdauer | 0:00:30 | 0:00:30 | 0:00:30 | 0:00:30 | 0:00:30 | 0:00:30 |

* Puls AVG = der durchschnittliche Puls während der Übung, ausgehend vom individuellen Maximalpuls (HFmax).