

TRAININGSPLAN

Woche 3 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	HR nach R versetzen mit VR-Br. / weiterfahren / HR nach L versetzen mit HR-Br. / weiterfahren	HR + VR nach R versetzen mit VR-Br. + HR-Br. / weiterfahren / HR + VR nach L versetzen mit HR-Br. + VR-Br. / weiterfahren	HR + VR nach R auf einem Brett versetzen mit VR-Br. + HR-Br. / weiterfahren	HR + VR nach L auf einem Brett versetzen mit VR-Br. + HR-Br. / weiterfahren
Versuche	4	4	6	6
Taktung				
Wiederholung	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
Pause zwischen die Übungen				

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