

TRAININGSPLAN

Woche 4 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	Blickführung + Dissozierung VR-HR= sitzend slalom "rund fahren" mit HR-Bremsen 4 Hütschen	Blickführung + Dissozierung VR-HR= sitzend slalom "rund fahren" mit VR-Bremsen 4 Hütschen	Einführung zur Drucktechnik= SP-Verlagerung / 8er fahren mit 3 Kontaktpunkte	Drucktechnik, Slalom, 4 Kontaktpunkte (Pedalstellung Vertikal)	Drucktechnik, Slalom, 5 Kontaktpunkte (Pedalstellung Vertikal)
Versuche	5	5	10	5	5
Taktung					
Wiederholung	0:00:10	0:00:10	0:00:05	0:00:15	0:00:15
Pause	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:20	0:00:20
Pause zwischen die Übungen					

Beweglichkeit							
Pause zwischen die Übungen	Übungsdauer	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).