

# TRAININGSPLAN

Woche 6 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	VR heben 30-50cm + auf dem VR fahren 30-50 cm mit Anhalten auf dem Punkt	VR heben 50-100cm + auf dem VR fahren 50-100 cm mit Anhalten auf dem Punkt	auf dem VR fahren + HR nach R versetzen	auf dem VR fahren + HR nach L versetzen	auf dem VR fahren + HR nach R gezielt versetzen	auf dem VR fahren + HR nach L gezielt versetzen
Versuche	5	8	5	5	8	8
Taktung						
Wiederholung	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:15
Pause	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20

Outdoor kurz	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Aktive Phase Zeit	0:10:00	0:02:30	0:01:30	0:00:25
Aktive Phase Puls ca.	70% bis 75%	80 %	85% bis 88%	90% bis 92%
Passive Phase Zeit	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:35
Passive Phase Puls ca.				75%-85%
Anzahl Wiederholungen	1	1	1	6
Anzahl Sätze	1	1	1	2
Pause zwischen Sätze	0	0	0	08:30
Puls zwischen Sätze				ca.70%
Pause zwischen Intervall	0:00:00	0:00:00	0:02:30	0:15:00
Pause zwischen Intervall Puls AVG	70 %	70 %	70 %	65 %

Ausfahren	
Aufwärme Dauer	0:10:00
Aufwärmen Puls AVG*	65 %

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).