

# TRAININGSPLAN

Woche 7 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	VR heben (Manual) mindestens 1,5 Radstand	Auf einem Brett fahren, VR heben (Manual) mindestens 1,5 Radstand	Manual in der Schräge. Vorderrad absetzen bevor das Hinterrad unten ist.	Manual in der Schräge. Vorderrad absetzen erst wenn das Hinterrad unten ist.	Manual in der Schräge. Vorderrad absetzen erst wenn das Hinterrad unten ist + kontrolliert/sofort anhalten.
Versuche	6	6	6	8	4
Taktung					
Wiederholung	0:00:15	0:00:15	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Pause	0:00:20	0:00:20	0:00:25	0:00:25	0:00:25

Outdoor kurz	Intervall 1	Intervall 2	Intervall 3	Intervall 4
Aktive Phase Zeit	0:10:00	0:03:00	0:01:30	0:00:05
Aktive Phase Puls ca.	70% bis 75%	85 %	90 %	Sprints
Passive Phase Zeit	0:00:00	0:00:00	0:03:00	0:01:25
Passive Phase Puls ca.			ca.70%	ca.70%
Anzahl Wiederholungen	1	1	2	4
Anzahl Sätze	1	1	1	2
Pause zwischen Sätze	0	0:00:00	0:00:00	0:05:00
Puls zwischen Sätze				ca.70%
Pause zwischen Intervall	0:00:00	0:02:30	0:10:00	0:00:00
Pause zwischen Intervall Puls AVG	70 %	70 %	65 %	

Ausfahren	
Aufwärme Dauer	0:15:00
Aufwärmen Puls AVG*	65 %

## 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).