

TRAININGSPLAN

Woche 8 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	Brett (quer) überqueren= VR an der Kante enlasten + Wahrnehmen wann HR das Brett überfährt	Brett quer überqueren= VR an der Kante enlasten + SP nach vorne oben verlagern wenn HR das Brett überfährt	ohne Brett = VR enlasten + SP nach vorne oben verlagern	"Stufe" runter = das HR kommt auf dem Boden bevor das VR auf dem Boden ist	"Stufe" runter = das HR kommt auf dem Boden bevor das VR auf dem Boden ist + anhalten
Versuche	6	8	6	6	4
Taktung					
Wiederholung	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:25
Pause	0:00:25	0:00:25	0:00:25	0:00:25	0:00:30

Outdoor kurz	Intervall 1
Aktive Phase Zeit	0:00:30
Aktive Phase Puls ca.	85%-90%
Passive Phase Zeit	0:06:30
Passive Phase Puls ca.	ca.75%
Anzahl Wiederholungen	3
Anzahl Sätze	3
Pause zwischen Sätze	0:09:00
Puls zwischen Sätze	ca.70%
Pause zwischen Intervall	0:05:00
Pause zwischen Intervall Puls AVG	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).