

# TRAININGSPLAN

Woche 10 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	Weit-, und Zielsprung Landepunkt= ca. 2 x Radstandlänge (ab Absprungkante) nach Rechts	Weit-, und Zielsprung Landepunkt= ca. 2 x Radstandlänge (ab Absprungkante) nach Links	Weit-, und Zielsprung Landepunkt= ca. 2 x Radstandlänge (ab Absprungkante) nach Rechts + Bremsen auf dem Punkt	Weit-, und Zielsprung Landepunkt= ca. 2 x Radstandlänge (ab Absprungkante) nach Links + Bremsen auf dem Punkt	Weit-, und Zielsprung Landepunkt= ca. 2 x Radstandlänge (ab Absprungkante) nach Rechts + Bremsen auf dem Punkt mit HR nach Links versetzen (Ziel)	Weit-, und Zielsprung Landepunkt= ca. 2 x Radstandlänge (ab Absprungkante) nach Links + Bremsen auf dem Punkt mit HR nach Rechts versetzen (Ziel)
Versuche	4	4	4	4	4	4
Taktung						
Wiederholung	0:00:20	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
Pause	0:00:30	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
Pause zwischen die Übungen	0:00:30	0:02:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30

Outdoor kurz	Intervall 1
Aktive Phase Zeit	0:01:30
Aktive Phase Puls ca.	85%-90%
Passive Phase Zeit	0:20:00
Passive Phase Puls ca.	ca.75%
Anzahl Wiederholungen	3
Anzahl Sätze	1
Pause zwischen Sätze	0:00:00
Puls zwischen Sätze	
Pause zwischen Intervall	0
Pause zwischen Intervall Puls AVG	

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).