

TRAININGSPLAN

Woche 9 | Einheit 3

Samstag



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

Technik	Springen -> auf dem HR landen + Springen -> Hr & VR gleichzeitig landen + Springen -> auf dem VR landen	Weit-, und Zielsprung 3 Weite= 1,5 x Radstandlänge, 2 x Radstandlänge, 2,5 x Radstandlänge (ab Absprungkante)	Weit-, und Zielsprung (wie Übung 2) + Zielbremsen nach 5 x Radstandlänge (ab Absprungkante)
Versuche	4	9	0
Taktung			
Wiederholung	0:01:30	0:00:20	0:00:00
Pause	0:00:30	0:00:30	0:00:00
Pause zwischen die Übungen	0:01:30	0:00:00	0:00:00

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).