

## 4 Wochen Trainingsprogramm: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit

Wocheneinteilung		Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
Bereiche Beschreibung		Mit.	Fre.	Sam.	Mon.	Mit.	Fre.	Mon.	Mit.	Fre.	Mon.	Mit.	Fre.
Aufwärmen Teil 1-Koordi.	Zeit	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.	10 Min.
	Inhalt	PP 1	PP 2	PP 1	PP 2	PP 2	PP 1	PP 2	PP 1	PP 2	PP 1	PP 2	PP 1
Aufwärmen Teil 2-Laufen	Zeit	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.
	Puls	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120	80 - 120
Intervalllauf	Anzahl				4	5		4	2		3	3	
Belastung	Puls				145-165	145-165		145-165	145-165		145-165	145-165	
	Zeit (min.)				2 min.	2 min.		3 min.	5 min.		4 min.	5 min.	
Erholung	Puls				120-140	120-140		120-140	120-140		120-140	120-140	
	Zeit (min.)				2 min.	2 min.		2 min.	3 min.		3 min.	3 min.	
Dauerlauf	Puls	120-140	120-140	120-140			120-140			120-140			120-140
	Zeit (min.)	20 min.	30 min.	40 min.			30 min.			40 min.			40 min.
Abwärmen Laufen	Zeit	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.	5 Min.
	Puls	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100	80-100
Kräftigung	Zeit	15 Min.		20 Min.		30 Min.		15 Min.		20 Min.		30 Min.	
	Inhalt	KP 1		KP 2		KP 3		KP 1		KP 2		KP 3	
Beweglichkeit	Zeit		20 Min.		20 Min.		20 Min.		20 Min.		20 Min.		20 Min.
	Inhalt		BP		BP		BP		BP		BP		BP
Gesamtzeit		60 Min.	75 Min.	85 Min.	60 Min.	75 Min.	75 Min.	55 Min.	60 min.	85 Min.	65 Min.	80 Min.	85 Min.

Jeden Samstag für das LAZ , 9 Uhr Videokonferenz, Besprechung der wöchentlichen Challenges.

PP = Präventionsprogramm, KP = Kräftigungsprogramm, BP = Beweglichkeitsprogramm