

Datum	01.06.14
Jahrestainingseinheit	#1



6 Min	15 Min	6 Min	15 Min	6 Min	15 Min	6 Min	6 Min
Warm Up	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Kraft	Cool Down

6 Min	Erwärmung des Gesamtkörpers – durchaus auch mit koordinativem Schwerpunkt						
15 Min	Dauerbelastung der Grundlagenausdauer I. „Laufen ohne zu schnaufen“ - wählt euer Tempo so, dass ihr nie außer Atem seid!! - nicht zu langsam und nicht zu schnell - gleichmäßige Atmung						
6 Min	Push up´s – 40sec - maximal viele	n= 40sec Pause	Stabi – 20sec – je Seite	40sec Pause	Pull up´s – 40sec - maximal viele	n= 40sec Pause	
15 Min	Dauerbelastung der Grundlagenausdauer I. „Laufen ohne zu schnaufen“ - wählt euer Tempo so, dass ihr nie außer Atem seid!! - nicht zu langsam und nicht zu schnell - gleichmäßige Atmung						
6 Min	Push up´s – 40sec - maximal viele	n= 40sec Pause	Stabi – 20sec – je Seite	40sec Pause	Pull up´s – 40sec - maximal viele	n= 40sec Pause	
15 Min	Dauerbelastung der Grundlagenausdauer I. „Laufen ohne zu schnaufen“ - wählt euer Tempo so, dass ihr nie außer Atem seid!! - nicht zu langsam und nicht zu schnell - gleichmäßige Atmung						
6 Min	Push up´s – 40sec - maximal viele	n= 40sec Pause	Stabi – 20sec – je Seite	40sec Pause	Pull up´s – 40sec - maximal viele	n= 40sec Pause	
6 Min	lockeres Auslaufen im Regenerationsbereich.						