

„Fit in den Frühling“

Trainingsplan, erster Teil: Laufen

Material: Laufschuhe, geeignete Laufkleidung je nach Wetter

Das Walk- bzw. Lauftraining wird diese Woche mit zwei kurzen Übungen aufgelockert, bzw. intensiviert - zum Abschluss folgt dann ein Block mit Kräftigungsübungen.

In Abhängigkeit der Leistungsklasse:

Insgesamt 6 km Walken

oder

6 bis 8 km laufen nach individueller Pace.

Die Walk- und Laufphase teilt sich in drei Blöcke:

Block 1:

2 km Walken/Laufen

Übung: Hampelmann (40 bis 50 Wiederholungen)

Block 2:

2 km Walken/Laufen

Übung: Liegehockstrecksprünge (20 bis 30 Wiederholungen)

Block 3:

2 km Walken bzw. 2 bis 4 km Laufen

Die Kräfte bitte gut einteilen. Nach den beiden Übungen sollten die Beine ein wenig gelockert werden bevor es zurück an das Walken/Laufen geht.

Natürlich können die Walk- und Laufstreckenlängen individuell angepasst werden.

Bitte folgende Laufregeln beachten:

- Alleine laufen.

- Ausreichend Abstand zu Mitmenschen halten, um so die Kontakte und Übertragungsmöglichkeiten des Virus so gering wie möglich zu halten.
- Nach Möglichkeit Strecken nutzen, auf denen es nicht allzu voll ist oder auf die frühen Morgenstunden ausweichen.

Trainingsplan, zweiter Teil: Übungen

Material: Handtuch oder dünne Matte zum Unterlegen

Nach dem Laufen bitte kurz erholen und anschließend folgende Übungen mit dem Schwerpunkt Bauch / Rücken / Rumpf machen.

Sit-Ups: gerade

Rückenlage: Hüfte anheben und halten, optional: auf der Stelle gehen

Unterarmstütz: Rücken flachhalten, Bauchmuskeln anspannen, halten

Seitstütz: Auf Unterarm abstützen, Körper anheben

Bauchlage: Arme und Beine abheben und diagonal auf und ab bewegen

Langsitz: ausgestreckte Beine anheben und gegeneinander kreuzen

4-Füßler-Stand: rechter Arm/linkes Bein gerade abstrecken und einrollen, Wechsel nach der Hälfte

Rücklage: Beine senkrecht nach oben strecken und im Wechsel mit der rechten und linken Hand die Füße erreichen.

- Jede Übung nach Möglichkeit 40 Sekunden lang ausführen. Zwischen den Übungen jeweils 20 Sekunden Pause.
- Wer kann, macht davon zwei Durchgänge.
- Die Übungen können auch Zuhause gemacht werden. Die Zeiten sind natürlich variabel und können individuell angepasst werden.