

# Allgemeines Training für Alle

## Allgemeiner Teil (Aufwärmen):

- mit geschlossenen Augen stehen, beidbeinig für etwa 15-20sec.
- einbeinig mit geschlossenen Augen stehen, etwa 10-15sec je Bein
- 10-15 Strecksprünge
- Liegestützposition halten für 10-15sec – Gesäß zusammenzwicken, Bauchmuskeln spannen und Hände in den Boden drücken
- Sprünge mit Zehenspitzen nach oben ziehen – nur so viele Sprünge hintereinander wie es möglich ist, immer wieder die Zehenspitzen nach oben zu ziehen!
- Steigerungsläufe/rad und Minderungsläufe/rad über etwa 15-20m (sec am Rad) – mit etwa 1min Pause – maximal 10 in Summe!

## Hauptteil (etwa 2-4x Woche):

- Challengeaufgaben (Laufen, Radfahren, Zugseil, Kraftübungen)
- Oder eines der Programme

## **Laufen:**

- 2x 5x 200m (ca. 40-45sec) druckvoll gelaufen (nicht maximal aber flott) – Pause 90sec zwischen den Intervallen sowie 10min Pause nach den ersten 5x 200m. Die Pausen dürfen ruhig aktiv sein mit Challengeübungen oder auch nur locker gehen/traben usw.
- 2-3x 1000m (ca. 4min) sehr flott laufen (aber nicht maximal schnell) – Pause zwischen 5-7min! Die Pausen dürfen ruhig aktiv sein mit Challengeübungen oder auch nur locker gehen/traben usw.
- 1000m (4min), 600m (2:30min), 400m (1:30min), 200m (40sec), 100m (20sec) mit je gleicher Pause wie Belastung – Tempo der einzelnen Intervalle möglichst gleich, der erste 1000er soll zügig gelaufen werden (etwa 85-90% der maximal möglichen Zeit), die restlichen Intervalle das Lauftempo konstant lassen.
- Lockerer ruhiger Lauf über etwa 20-40min – wirklich gemütlich laufen
- Hügeliger Lauf, möglichst im Wald – etwa 20-30min – Gelände (bergauf und ab) nach Lust und Laune – Belastungsempfinden soll locker sein

## **Radfahren:**

- HIIT: 2x 6x 10-15sec sehr hohes Tempo fahren/treten und sofort danach 45-50sec ganz locker rollen bzw. treten, als Pause nach 6x15sec etwa 10min ganz locker rollen oder Challengeübungen machen! Danach einen zweiten Durchgang mit 6x 10-15sec.
- 2-3x etwa 5min mit einer niederen Trittfrequenz bzw. höherem Widerstand fahren/treten, kann auch an einem Anstieg gemacht werden, das Tempo dabei muss nicht sehr hoch sein, es soll eher von der Kraft anstrengend sein! – als Pause locker 5min rollen bzw. ganz locker fahren.
- Lockere ruhige Ausfahrt über etwa 30-45min – wirklich gemütlich fahren
- Hügelige Ausfahrt mit MTB, möglichst im Wald – etwa 30-40min – Gelände (bergauf und ab) nach Lust und Laune – Belastungsempfinden soll locker sein