

## 4 Kraftübungen

(maximal 200 Punkte pro Tag – mindestens 2 Übungen)

- Kniebeugen
- Liegestütz
- Wurm
- Strecksprung

## Ausdauer

(maximal 300 Punkte pro Tag! – mindestens 3 verschiedene!):

- Bitte auf die Anzahl der Intervalle, auf die Pausen und die Streckenlänge achten und diese möglichst einhalten.
- Es würde mich freuen, wenn ihr mir die Zeiten beim Laufen und Radfahren der Intervalle per Mail ([dohlhammer.thomas@liwest.at](mailto:dohlhammer.thomas@liwest.at)) zukommen läßt!
- **AUFWÄRMEN** vor den Intervallen, den Bergintervallen und der intensiven Dauermethode!! – zumindest 10-15min!!!
- Pro Woche sollten die Intervalle und Bergintervalle **MAXIMAL 1x pro Woche und Sportart** durchgeführt werden – nicht am selben Tag und nicht an zwei Tagen hintereinander!!!
- Die intensive Ausdauer **MAXIMAL 2x pro Woche und Sportart** durchführen
- GENERELL nicht zu intensiv trainieren – es muss nicht jede Trainingseinheit jede Woche durchgeführt werden!!!!
- Die lockere Ausdauer darf gerne öfters durchgeführt werden! Wenn ihr die Dauer verlängert, ist das ok – dennoch bringt es nur 100 Punkte 😊
- Wenn das Training mit der angegebenen Wiederholungszahl, Streckenlänge und Pause absolviert wurde, dürfen 100 Punkte eingetragen werden!
- Ab jetzt bitte **2 RUHETAGE!! pro Woche**
- Schnurrspringen kann jeden Tag durchgeführt werden (außer Ruhetage!) – 500x = 100 Punkte!
- Zugschlepptraining darf durch Schwimmen ersetzt werden – Dauermethode wäre aktuell optimal (ca. 10min für die jüngeren, bis 45min für die älteren AthletInnen)

**Es wäre toll, wenn sich ALLE NachwuchsatletInnen in den nächsten 2 Wochen an der Challenge beteiligen würden!!**

				Laufen Intervalle			Laufen Hügel			Laufen Tempo	Laufen locker
		Alter	Jahrgang	WH	Strecke	Pause	WH	Strecke	Pause	Dauer	Dauer
Schüler	E	6-7	2014-2013	4x	150m	3min	7x	5sec	3min	5min	10min
Schüler	D	8-9	2012-2011	4x	250m	3min	6x	10sec	3min	5min	10min
Schüler	C	10-11	2010-2009	3x	500m	4min	6x	15sec	4min	10min	15min
Schüler	B	12-13	2008-2007	3x	750m	5min	6x	15sec	5min	15min	20min
Schüler	A	14-15	2006-2005	3x	1000m	5min	6x	20sec	5min	20min	30min
Jugend		16-17	2004-2003	3x	1000m	5min	6x	20sec	5min	20min	30min

				Rad Intervalle			Rad Hügel (auch MTB)			Rad Tempo	Rad locker
		Alter	Jahrgang	WH	Strecke	Pause	WH	Strecke	Pause	Dauer	Dauer
Schüler	E	6-7	2014-2013	4x	0,5 km	3min	7x	10sec	3min	5min	10min
Schüler	D	8-9	2012-2011	4x	1,0 km	3min	6x	15sec	3min	10min	15min
Schüler	C	10-11	2010-2009	3x	3,0 km	4min	6x	20sec	4min	15min	20min
Schüler	B	12-13	2008-2007	3x	4,0 km	5min	6x	25sec	5min	20min	30min
Schüler	A	14-15	2006-2005	3x	5,0 km	5min	6x	30sec	5min	30min	40min
Jugend		16-17	2004-2003	3x	5,0 km	5min	6x	30sec	5min	30min	40min

				Zugseil		
		Alter	Jahrgang	WH	je Arm	Pause
Schüler	E	6-7	2014-2013	3x	1min	2min
Schüler	D	8-9	2012-2011	3x	1min	2min
Schüler	C	10-11	2010-2009	3x	3min	3min
Schüler	B	12-13	2008-2007	2x	5min	4min
Schüler	A	14-15	2006-2005	2x	7min	5min
Jugend		16-17	2004-2003	2x	7min	5min