



Trainingsempfehlung

Kasten – Bumerang – Test & Liegestütze

Erwärmung:

5 - 10 Minuten allgemeine und spezielle Erwärmung mit dem Ziel einer Erhöhung der Herzfrequenz sowie der Mobilisation und Aktivierung der übungsrelevanten Muskulatur und Gelenke.

Hauptteil: (Intervallmethode)

10 Übungssätze je 30 – 45 Sekunden Steigerungsläufe (sukzessive Steigerung der Laufgeschwindigkeit), danach direkte Ausführung max. Wiederholung Liegestütz (Prüfungsstandard). Die Pause zwischen den Sätzen beträgt 60 Sekunden.

Oder

4 Übungssätze je 10 x 10 - 15 m Linienläufe (Japanlauf). Am jeweiligen Wendepunkt muss ein Burpee (Liegestütz + Hockstrecksprung) absolviert werden. Die Satzpause beträgt 90 -120 Sekunden.

Oder

Bei laufender Uhrzeit werden innerhalb von 21 Minuten 7 fortlaufende Übungssätze mit jeweils 3 Minuten absolviert.

- 1 Minute = max. Linienläufe (Japanlauf) je 10 m
- 2 Minute = 5 - 15 Liegestütze
- 3 Minute je 7 Burpees (Liegestütz plus Hockstrecksprung).

Cool Down:

5 - 10 Minuten lockeres Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Trainingsempfehlung

12-Minuten-Lauf (Anfänger)

Erwärmung:

- 5 - 10 Minuten allgemeine und spezielle Erwärmung (beispielsweise: Lauf - ABC) mit dem Ziel einer Erhöhung der Herzfrequenz sowie der Mobilisation und Aktivierung der übungsrelevanten Muskulatur und Gelenke

Hauptteil (Intervall- und Dauerperiode):

	Tag	Umfang	Intensität
1. Woche	Dienstag	4 x 5 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Donnerstag	5 x 5 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Samstag	4 x 7 Min. (je 90 Sek. GP)	Hf 130 - 150
2. Woche	Dienstag	3 x 10 Min. (je 2 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Donnerstag	2 x 15 Min. (2 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Samstag	3 x 10 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
3. Woche	Dienstag	30 Min. ohne Pause	Hf 130 - 150
	Donnerstag	4 x 8 Min. (je 90 Sek. GP)	Hf 130 - 150
	Samstag	2 x 16 Min. (2 Min. GP)	Hf 130 - 150
4. Woche	Dienstag	7 x 5 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Donnerstag	30 Min. ohne Pause	Hf 130 - 150
	Samstag	12-Minuten-Lauftest	max. Tempo

GP = Gehpause (nicht stehen bleiben!) **Hf** = Herzfrequenz

Cool Down:

- 5 - 10 Min. lockeres Dehnen der beanspruchten Muskulatur.



Trainingsempfehlung

12-Minuten-Lauf (Fortgeschrittene)

Erwärmung:

- 5 - 10 Min. allgemeine und spezielle Erwärmung (Beispielsweise: Lauf - ABC) mit dem Ziel einer Erhöhung der Herzfrequenz sowie der Mobilisation und Aktivierung der übungsrelevanten Muskulatur und Gelenke.

Hauptteil (Intervall- und Dauermethode):

	Tag	Umfang	Intensität
1. Woche	Dienstag	2 x 15 Min. (3 Min. GP)	Hf 160
	Donnerstag	30 Min. Dauerlauf	Hf 150
	Samstag	2 x 20 Min. (3 Min. GP)	Hf 160
2. Woche	Dienstag	40 Min. DL	Hf 150
	Donnerstag	3 x 10 Min. zügig (2 Min. GP)	Hf 160 - 170
	Samstag	2 x 20 Min. (2 Min. GP)	Hf 150
3. Woche	Dienstag	5 x 5 Min. sehr zügig (2 Min. GP)	Hf 150
	Donnerstag	2 x 20 Min. mit Tempowechsel	Hf 150 - 170
	Samstag	45 Min. DL	Hf 150
4. Woche	Dienstag	3 x 10 Min. zügig (90 Sek. GP)	Hf 160 - 170
	Donnerstag	40 Min. DL	Hf 150
	Samstag	12-Minuten-Lauf	max. Tempo

GP = Gehpause (nicht stehen bleiben!) **DL** = Dauerlauf **Hf** = Herzfrequenz

Cool Down:

- 5 - 10 Min. lockeres Dehnen der beanspruchten Muskulatur.