



Trainingsplan Fit in den Frühling 2020



Tag	Datum	Betreuer 1	Betreuer 2	Training
Dienstag	24.03.2020			Info, Vorstellung, Kennenlernen, Fotos, etc.
Freitag	27.03.2020			10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 1 Minute laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	31.03.2020			10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 5 x 3 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Freitag	03.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 7 x 4 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	07.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 5 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen
Dienstag	14.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 4 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Freitag	17.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Dienstag	21.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Freitag	24.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Dienstag	28.04.2020			Mobilisation - Erwärmung 2 x 20 Minuten laufen mit 2 Minute Geh Pause 3 x 100 Sprint, zwischen den Sprints 100 m ganz langsam (Puls runter) Stretching
Dienstag	05.05.2020			Mobilisation - Erwärmung 2 x 25 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Freitag	08.05.2020			Mobilisation - Erwärmung 2 x 28 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching
Dienstag	12.05.2020			Mobilisation - Erwärmung 1 x 35 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause, danach etwas Lauf ABC Stretching
Freitag	15.05.2020			Mobilisation - Erwärmung 1 x 40 Minuten laufen, Stretching danach kurzes Blitzlicht der Teilnehmer
Dienstag	19.05.2020			Mobilisation - Erwärmung 1 x 50 Minuten laufen Stretching
Freitag	22.05.2020			Mobilisation - Erwärmung 1 x 60 Minuten laufen, danach Sekt und Selters auf dem Parkplatz in Sonwik