



Trainingsplan Fit in den Frühling 2024



| | Tag | Datum | Betreuer 1 | Betreuer 2 | Training |
|----|----------|------------|------------|------------|---|
| 1 | Freitag | 22.03.2024 | | | Info, Vorstellung erste kleine Trainingseinheit |
| 2 | Dienstag | 26.03.2024 | | | 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 |
| 3 | Freitag | 29.03.2024 | | | Karfreitag: eigenes Training |
| 4 | Dienstag | 02.04.2024 | | | 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 |
| 5 | Freitag | 05.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 7 x 4 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen |
| 6 | Dienstag | 09.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 5 x 5 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretchen |
| 7 | Freitag | 12.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 4 x 6 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 3 x 8 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching |
| 8 | Dienstag | 16.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 2 x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching |
| 9 | Freitag | 19.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching |
| 10 | Dienstag | 23.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 2 x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching |
| 11 | Freitag | 26.04.2024 | | | 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 |
| 12 | Dienstag | 30.04.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 2 x 25 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching |
| 13 | Freitag | 03.05.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 2 x 28 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause Stretching |
| 14 | Dienstag | 07.05.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 1 x 35 Minuten laufen mit 1 Minute Geh Pause, danach etwas Lauf ABC Stretching |
| 15 | Freitag | 10.05.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 1 x 40 Minuten laufen, Stretching danach kurzes Blitzlicht der Teilnehmer |
| 16 | Dienstag | 14.05.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 1 x 50 Minuten laufen Stretching |
| 17 | Freitag | 17.05.2024 | | | Mobilisation - Erwärmung 1 x 60 Minuten laufen |