



## 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