

Trainingsplan Fit in den Frühling 2025

	Tag	Datum	Training	Betreuer 1	Betreuer 2
1	Freitag	21.03.2025	Info,Vorstellung erste kleine Trainingseinheit		
2	Dienstag	25.03.2025	10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 1 Minute laufen 1 Minute Geh Pause 5 x 2 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretchen		
3	Freitag	28.03.2025	10 min Mobilisation - Erwärmung 10 x 2 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause 5 x 3 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretchen		
4	Dienstag	01.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 7 x 4 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause 3 x 5 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretchen		
5	Freitag	04.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 5 x 5 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause 3 x 6 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretchen		
6	Dienstag	08.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 4 x 6 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause 3 x 8 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretching		
7	Freitag	11.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 2 x10 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause 2 x15 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretching		
8	Dienstag	15.04.2025	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		
9	Freitag	18.04.2025	<u>Karfreitag - eigenes Training</u> Mobilisation - Erwärmung 2 x15 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause 1 x 20 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretching		
10	Dienstag	22.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 2 x 20 Minuten laufen 2 Minute Geh Pause 3 x 100 Sprint, zwischen den Sprints 100 m gehen Stretching		
11	Freitag	25.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 2 x 25 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretching		
12	Dienstag	29.04.2025	Mobilisation - Erwärmung 2 x 28 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause Stretching		
13	Freitag	02.05.2025	Mobilisation - Erwärmung 1 x 35 Minuten laufen 1 Minute Geh Pause, danach etwas Lauf ABC Stretching		
14	Dienstag	06.05.2025	Mobilisation - Erwärmung 1 x 40 Minuten laufen, Stretching danach kurzes Blitzlicht der Teilnehmer		
15	Freitag	09.05.2025	Mobilisation - Erwärmung 1 x 50 Minuten laufen Stretching		
16	Dienstag	13.05.2025	Mobilisation - Erwärmung 1 x 60 Minuten laufen Abschluß		