



## Trainingsanregungen für die Leistungsgruppe

- **Laufen**

*Woche 1-3*

zweimal in der Woche

Zeit: 45-60 Minuten

Tempo: moderat

Freie Streckenwahl

*Woche 4-6*

zweimal in der Woche

Tempo: maximal

Trainingsgerät: Handy mit GPS, eventuell eine kostenfreie Lauf App

1. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause
2. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause
3. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause
4. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause
5. Runde: 1,5 km Lauf-3 Minuten Pause
6. Runde: 400 m Lauf-120 Sekunden Pause
7. Runde: 400 m Lauf-120 Sekunden Pause
8. Runde: 400 m Lauf-120 Sekunden Pause
9. Runde: 400 m Lauf-120 Sekunden Pause
10. Runde: 1,5 km Lauf-3 Minuten Pause
11. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause
12. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause



13. Runde: 200 m Lauf-120 Sekunden Pause

14.Runde: 200 m Lauf

- **Übungen mit dem eigenen Körpergewicht**

Woche 1 eine Runde

Woche 2 zwei Runden

Woche 3 drei Runden

Woche 4 drei Runden

Woche 5 vier Runden

Woche 6 vier Runden

zweimal in der Woche

Tempo: maximal

*Erwärmung:* 5 Minuten ununterbrochenes Seilspringen

*Hauptteil A:*

1. 50 Jumping Jacks

2. 40 high knees (Kniehebelauf auf der Stelle, Knie bis zur Hüfte)

3. 20 Tricep Dips (aus der rückwärtigen Plankstellung die Hände auf eine Treppenstufe oder Sitzfläche stützen und die Arme beugen bis der Oberarm etwa parallel zum Boden zeigt)

4. 40 Squats

5. 50 Mountain Climbers

6. 20 Situps (die Hände berühren hinter dem Kopf und vor den Füßen den Boden)

7. 10 Pushups

8. 20 Burpees

*Hauptteil B:*

1. 3 Minuten Plank mit gestreckten Armen

2. 3 Minuten Plank auf den Unterarmen

3. 1 Minute Rückwärtsplank

1. JIU-JITSU



BUSHIDO  
Schönebeck e.V.

Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

..kommen, schauen, Probetraining und sich überzeugen..



Cooldown

5 Minuten Dehnung

Zu Beginn des regulären Vereinstrainings wird eine Überprüfung dieser Elemente stattfinden und eine Bestenliste erstellt.