

Trainingsempfehlung für die kommenden 3 Wochen Osterferien S-H:

Mittel- und Langstreckenlauf:

TE I	TE II	TE III	TE IV
60min lockerer Dauerlauf 6x120m Steigerungen	45min TABATA 3 Durchgänge 12 Übungen 40sek Belastung mit 30sek Pausen	Fahrtspiel 60min 1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 300 kleine Sprünge	60min Tempodauerlauf 20+20+20min l/m/s 6x60m Sprints

Sprinter und Springer und Werfer:

TE I	TE II	TE III	TE IV
Ausdauerinheit 30min locker Dauerlauf 2x4x120m 80%	45min TABATA 3 Durchgänge 12 Übungen 40sek Belastung mit 30sek Pausen	Sprinteinheit: 3x4x40m submax 20min Laufkoordination	Sprungeinheit: 20min Einlaufen Sprint ABC 40min kleine Sprünge -Sprunglauf -Hops -Schwungbeineinsatz Alles was man ohne Sportplatz machen kann

Leider kann ich für die Werfer nichts anbieten, weil ich leider keine Geräte zur Verfügung stellen darf.

Bitte seid beim Training vorsichtig und halten genügend Abstand.