

Trainingsprogramm weibliche A-Jugend



Zeitraum: 11.05. - 24.05.2020

Dauer pro Training: ca. 75 Minuten

Anzahl pro Woche: 3x

Zu jeder Trainingseinheit gehört der Kräftigungsteil und im Anschluss eine Laufeinheit. Die Laufeinheiten erfolgen über die App "**adidas Running by Runtastic**" (kostenlose Version im App-Store) und sind in den jeweiligen Wochen in beliebiger Reihenfolge durchführbar.

1. Kräftigung (ca. 30 Minuten):

Das vorgegebene Programm zweimal hintereinander durchführen. Bei der Ausführung jeweils die schwerere Variante wählen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE>

(Stabilisationsübungen / 14 Übungen zum Mitmachen)

2. Ausdauer mit RUNTASTIC (ca. 45 Minuten):

2x Dauerlauf - (\geq 45 Minuten)

1x Intervall -

1. 1 km / 6 Minuten lockeres Einlaufen,
2. 4 Minuten hohes Tempo (60-80%)
3. 3 Minuten langsames Tempo
4. Cool-Down

} 2. + 3. insgesamt 5x