Trainingsprogramm männliche B-Jugend

Zeitraum: **18.05. - 24.05.2020**

Dauer pro Training: **ca. 65 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. 35 Minuten):

2x Dauerlauf - (≥ 35 Minuten)

1x Intervall - 1. 1 km / 6 Minuten lockeres Einlaufen,

2. 4 Minuten hohes Tempo (60-80%)
3. 3 Minuten langsames Tempo

} 2. + 3. insgesamt 4x

4. Cool-Down

3. Zusatzaufgabe:

- bis Mi, 06.05.: Vorstellungsvideo (Name, Spitzname, Position, sportl. Ziel (kurz- & langfristig), sportl. Vorbild (inkl. Begründung)
- 11. - 17.05.: Aufgabe wird über die jeweilige Mannschaftsgruppe (WhatsApp) mitgeteilt