

Ferientrainingsplan C-Schüler

Zum Trainingsplan: Diesen Plan könnt und solltet ihr nur erfüllen, wenn ihr gesund seid. Krankheit heißt Pause machen bis man wieder gesund ist!

Zusätzliche sportliche Betätigung ist toll – solange es nicht Laufen ist! Erfüllt den Plan wenn möglich mit euren Eltern oder einem Freund/ einer Freundin – dann macht es mehr Spaß. Lauft möglichst wenig auf Asphalt (vor allem bei den Steigerungen). Von denjenigen, welche die 3x800m-Staffelmeisterschaften rennen wollen, erwarte ich, dass sie jeweils die Einheiten für Ambitionierte absolvieren.

Ansonsten wünsche ich schöne Ferien und frohe Ostern.

Gruß, Jonas.

Sa, 4.4. 10 min Joggen/ 6 Steigerungen (50-80m)

So, 5.4. Ruhe

Mo, 6.4. 30 min ruhiger Dauerlauf (Quatschtempo)

Di, 7.4. Ruhe

Mi, 8.4. Ruhe

Do, 9.4. 20 min ruhig- 10 min etwas flotter/ 3 Steigerungen (50-80m)

Fr, 10.4. Ruhe

Sa, 11.4. 35 min ruhiger Dauerlauf (für Ambitionierte) / 25 min ruhiger Dauerlauf (für weniger Amb.)

So, 12.4. Ruhe

Mo, 13.4. 10 min Joggen/ 6 Steigerungen (50-80m)

Di, 14.4. Ruhe

Mi, 15.4. 10 min Joggen/ 3 Steigerungen/ 3x 1 min flott (Pause 3-4 min)/ 10 min Auslaufen

Do, 16.4. Ruhe

Fr, 17.4. 10 min Joggen/ 6 Steigerungen (50-80m) (für Ambitionierte) / sonst Ruhe

Sa, 18.4. 35 min ruhiger Dauerlauf (für Ambitionierte) / 25 min ruhiger Dauerlauf (für weniger Amb.)

So, 19.4. Ruhe

Mo Schulanfang

Di 1. Training nach den Ferien