Fitness-Plan

1.Einheit: Schnelligkeit

- Warm up *
- 10-15 Meter Sprints (10 Durchgänge)

→ Jeweils 60-90 Sekunden Pause

2.Einheit: Kraft

- Warm up
- Liegestütze - Glute Bridge - Kniebeugen – Ausfallschritt- Splitsquad – Shoulder Tabs
- 15-25 Wiederholungen 2-3 Durchgänge 60 Sekunden Pause

3.Einheit: Beweglichkeit

- Warm up
- Schwimmer – diagonal Stretch – Rotation
- 45-60 Sekunden pro Übung 2-3 Durchgänge

4.Einheit: Schnelligkeitsausdauer

- Warm up ***
- 10 sec. Belastung max. → 20 sec. Pause 3x
  15 sec. Belastung max. → 20 sec. Pause 3x

Entweder 10 sec. Belastung max. → 20 sec. Pause 3x
Oder max. Belastung solange möglich
→ lockeres Auslaufen →100-200 Meter(**geringes Tempo**)

Zusatz → Hardcore

- Warm up
- 30 sec. Intervalle → 30 sec. Burpees (Kniebeugen, Liegestütz, Strecksprung)
  30 sec. Liegestütze
  30 sec. Unterarmstütz
  - 60-90 Sekunden Pause zwischen den Belastungen 2-3 Sätze

Vermerk: Max. Wiederholungszahl anpeilen

Legende

Warm Up = Entweder kurzes einlaufen 2 min oder im Stand laufen + Mountain Climber 30 Sekunden – Leg-Cross-Overs + 30 Sekunden Hampelmänner

***=** Spezielles Sprint Aufwärmen
A-Walk – B-Walk – C-Walk – Punter Kicks – High Knees – Buttkicks –
Bounds for Distance – Baby Jumps – Kurzes Ansprinten 3-5m

Kein Dehnen vor Sprintbelastungen !!!

Wichtig: Kein Workout ohne Warm up beginnen, da…

- Das Warm up als Verletzungsprophylaxe gilt
- Es dich Leistungsfähiger macht (Blutgefäße erweitern sich → bessere Durchblutung mehr Sauerstoff, dein Energiebereitstellungsweg läuft an→ früher mehr Energie)
- Etc…

Bei Fragen bezüglich Übungen oder anderer Dinge einfach melden……