



FIT ÜBER OSTERN

U18-Trainingsplan Osterferien

// erste Woche

MONTAG

Joggen

45 min. Laufen
(Puls ca. 120)

DIENSTAG

Dehnen

30 Minuten
Dehnen

MITTWOCH

Intervalltraining

2 x 800 m
5 x 400 m
(Pausenzeit 2:30 min.)

DONNERSTAG

Dehnen

20 Minuten
Dehnen

FREITAG

Zirkel

1. Burpees
2. Situps
3. Ausfallschritte
4. Schwimmer
(Belastung: 40 sek.
Pause 20 sek.
7 Runden)

SAMSTAG

Dehnen

30 Minuten
Dehnen

SONNTAG

Pause

Trainingsfrei

// zweite Woche

MONTAG

Intervalltraining

1 x 800 m
2 x 600 m
4 x 400 m
(Pausenzeit
2:30min.)

DIENSTAG

Dehnen

30 Minuten
Dehnen

MITTWOCH

Joggen

45 min. Laufen
(Puls ca. 120)

DONNERSTAG

Dehnen

20 Minuten
Dehnen

FREITAG

Zirkel

1. Burpees
2. Situps
3. Ausfallschritte
4. Schwimmer
(Belastung: 50 sek.
Pause 20 sek.
7 Runden)

SAMSTAG

Dehnen

30 Minuten
Dehnen

SONNTAG

ONLINE

Trainingsfrei

#nwjv
#trotzdemsport