

Woche	Datum	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa. oder So.
27	1.-7.07.24	20 min. Stabi./Kr. Übg. 1 - 8 20 Whlg. Kurze Pause 2 Serien	40 min. Ausdauer/15 min. Gymn. Aufwärmen/ei nlaufen Laufintervall 6 x 50 m Sprint 50 m locker zurück 2 min. Pause 4 x wiederh.	20 min. Mobilisation/ Dehnung	25 min. Kraft Arme/Schult. 5 min. Aufw. Armkreisen/ Schulterkreis. Übg. 3.1.-3.8. Gummiband oder 2 x 1 Liter Flasche gefüllt mit Wasser 15 Whlg./beide Seiten/1 min. Pause	30 min. Ausdauer Lauf 10 min. locker einlaufen 10 min. Tempolaut 10 min. locker auslaufen	20 min. Mobilisation/ Dehnung
28	8.-14.07.24	wie Woche 1 (27.) wobei die Tage sich auch verschieben können, aber immer mit einem oder zwei Tagen Pause zwischen den Schwerpunkten, Dehnung und Mobilisation kann an jedem Tag durchgeführt werden.					
29	15.-21.07.24	wie Woche 1 (27.) und 2 (28.)					
30	22.-28.07.24	wie Woche 1, 2 und 3					
31	29.7.-4.08.24	12 min. Stabi./Kr. 1 Serien 15 min. Kr. Beine 2.1.- 2.8. 15 Whlg. 1 min. Pause	30 min. Ausdauer 10 min. aufwär. Pendelläufe schnell im Viereck - vw./seitw./vw ./seitw. ca. 10 m Länge 1 min. locker laufen/gehen 8 Whlg. dann auslaufen	20 min. Mobilisation/ Dehnung und 10 min. Stabi./ Rumpfkr.	25 min. Kraft Arme/Schult. 5 min. Aufw. Armkreisen/ Schulterkreis. Übg. 3.1.-3.8. Gummiband oder 2 x 1 Liter Flasche gefüllt mit Wasser 20 Whlg./ beide Seiten/ 1 min. Pause	40 min. Ausdauer lockerer Dauerlauf mit 15 x ca. 10 sec. schnell	15 min. Mobilisation/ Dehnung und 2 x 20 Burpees Übung 2.7 mit 1 min. Pause dazw.
32	5.-11.08.24	wie 31. Woche					
33	12.-18.08.24	wie 31. Woche					
34	19.-25.08.24	Regenerationswoche d.h. eine Woche Pause (evtl. Radtour/Bergtour/Schwimmen etc.)					

35	26.8.-1.09.24	15 min. Stabi./Kr. 25 Whlg. 1 Serie und 15 min. Kraft Beine 20 Whlg., 1 min. Pause	40 min. Ausdauer/15 min. Gymn. Aufwärmen einlaufen 20 min. abw. 1 min. locker 1 min. ABC (Hopslerlauf, Seitgalopp, Anfersen, Kniehebelauf) 1 min. locker 1 min. schnell	20 min. Mobilisation/ Dehnung und 10 min. Stabi./ Rumpfkr.	5 min. einlaufen 5 min. Armkreisen 5 / 6 / 7 / 8 / 7 / 6 / 5 Liegestütz 1 min. Pause 20 Kniebeugen und Liegestütz nochmals wiederholen 5 min. auslaufen	40 min. Ausdauer lockerer Dauerlauf	15 min. Mobilisation/ Dehnung und 2 x 20 Burpees Übung 2.7 mit 1 min. Pause dazw.
36	2.-8.09.24	wie Woche 35					
37	9.-15B9:B12.0	wie Woche 35					