

1 TE

Mobilisation und Stabilisation für Zuhause siehe Extraplan (für alle)

2 TE (für leistungssportliches Training ab 15 Jahren)

Einlaufen 1,5-2km  
Schwunggymnastik 5min

Sprint ABC;                   „Woggeln“, prellende Fußgelenksarbeit je 2x10m  
  Federn+Federn mit Auskicken je 2x15m  
  Ruskies, Schnellbein re/li, Traberlauf, Step-Over je 2x20m

horizontale Sprünge: 2x20m Hopslerlauf gleichmäßig auf Körperstreckung  
(leicht bergan)           je2x20m „Rollerfahren“  
  2x20 Galoppsprünge re/li mit 4 Anlaufschritten /2 Serien  
  2x8er Sprunglauf mit 4 AS   /2 Serien

Pausen: Gehpause, nach zwei Sprungfolgen 3min

Tempoläufe (80%)   4x120m – ca. 60m bergan und 60m berab (entspannt)

Auslaufen: nach hause

3 TE

Mobilisation und Stabilisation für Zuhause siehe Extraplan (für Alle)

4 TE (für leistungssportliches Training ab 15 Jahren)

Einlaufen    1,5-2km  
Schwunggymnastik 5min

Steigerungsläufe    4x80m (Intensität steigern)  
  Pause Gehen/ Serienpause 6min  
Abläufe                8x30m (90%) bergan Gehpause / Serienpause 6-8min  
Koordinationsläufe  4x60m (85%) leicht bergab Gehpause

Stabilisation 15min oder Liegestütze, Dibbs an einer Parkbank / 3 Durchgänge

5 TE

Mobilisation und Stabilisation für Zuhause siehe Extraplan (für Alle)

6 TE (für Kinder ab 10 Jahre und für leistungssportliches Training ab 15 Jahren)

Einlaufen    1,5-2km  
Schwunggymnastik 5min

„Fahrtspiel“ - 20-30 min mit wechselnden Geschwindigkeiten laufen und sich vom Gelände

inspirieren lassen (Bsp. 2Min traben- 80m steigern- 1min traben- 150m in zügigem Tempo (25s))  
und so weiter insgesamt 5 intensive Abschnitte, 5 extensive Abschnitte und 10 ruhige.

Pause 6min / lockern

zum Abschluss:

4x60m Steigerungen leicht bergab

Als Alternative zu den intensiven Laufeinheiten können auch Dauerläufe in ruhigem Tempo bei Puls 130 durchgeführt werden. Für die alle LAZ Mitglieder eignen sich Fahrradfahren oder Nordic-Walking!

Kinder und Jugendliche sollten das Training im Freien nur in Begleitung von einem Elternteil (evtl. als „Fahrradeskorte“) durchführen.

Viel Spaß beim Training und bleibt gesund!

Jürgen Palm

-Sportwart-