

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen	Frei	Laufen		Laufen	Rad
	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 		<ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x3 Übungen Lauf- ABC über 20m • 3 STL • 2x30m max. 1 Min Geh- 1 Min Trabpause • 3x50m 1 Min Geh- 2 Trabpause • 15 min Auslaufen GA1 		<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Min GA1 • 3x(10s max. TF mit wenig Widerstand +2Min locker • 15 Min GA1 • 3x(je 1Min re/li Bein+ 2min Locker) • 15 Min Ausfahren • (80 -100 Trittfrequenz)

LAUF ABC:

1. Zehengang
2. Fersengang
3. Fußgelenkarbeit
4. Anfersen
5. Skippings
6. Prellhopser
7. Käsekästchen
8. Einbeinsprünge

9.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen	Frei	Laufen		Laufen	Rad
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 		<ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x3 Übungen Lauf- ABC über 20m • 3 STL • 2x30m max. 1 Min Geh- 1 Min Trabpause • 3x50m 1 Min Geh- 2 Trabpause • 1x 60 max. • 15 min Auslaufen GA1 		<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Min GA1 • 3x(10s max. TF mit wenig Widerstand +2Min locker • 15 Min GA1 • 5x(je 1Min re/li Bein+ 2min Locker • 15 Min Ausfahren (80 -100 Trittfrequenz)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen		Laufen		Laufen	Rad
	<ul style="list-style-type: none"> • 50 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 		<ul style="list-style-type: none"> • 15min Einlaufen GA1 • 2x3 Übungen Lauf- ABC über 20m • 3 STL • 3x50m max. 1 Min Geh- & 2 Min. Trabpause • 3x60m max. 1 Min Geh & 3Min Trabpause • 15 min Auslaufen GA1 		<ul style="list-style-type: none"> • 50 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Min GA1 • 3x(10s max. TF mit wenig Widerstand +2Min locker • 15 Min GA1 • 5x(je 1Min re/li Bein+ 2min Locker) • 2x(1 Min im Stehen fahren& 1min locker) • 15 Min Ausfahren (80 -100 Trittfrequenz)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
	Laufen	Frei			Laufen	Rad
	<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 				<ul style="list-style-type: none"> • 40 min GA1 Dauerlauf • 3STL über 80m 	<ul style="list-style-type: none"> • 90 min GA1