



Trainingsplan Vorbereitung Mai bis September 2010

christian@2feelfree.de
 claudy@2feelfree.de
 www.2feelfree.de

Claudy

Tag	Inhalt	Beschreibung	Dauer	Ziel
Mo	Spinning	gezieltes Herz- Kreislauftraining, manuell einstellbaren Widerstand steigern	1h	
	Kraftausdauer	8 Übungen für obere, untere und seitliche Rückenmuskulatur, untere Bauchmuskulatur, Beine, Schulter >> 30-40 Wiederholungen/ 3x	1h	
Di	BodyBalance	Förderung von Beweglichkeit und Kraft (Kombination aus Yoga-, Tai Chi und Pilates –Übungen)	1h	
	Ausdauer/Aktive Erholung	Locker, z.B. Laufband, Crosswalker	0,5h	1h
Mi	Kraftausdauer	8 Übungen für obere, untere und seitliche Rückenmuskulatur, untere Bauchmuskulatur, Beine, Schulter >> 30-40 Wiederholungen/ 3x	1h	
Do	frei			
Fr	BodyAttack	HerzKreislauftraining zum Aufbau von Ausdauer und Kraft	1h	
	BodyBalance	Förderung von Beweglichkeit und Kraft (Kombination aus Yoga-, Tai Chi und Pilates –Übungen)	1h	
Sa o. So	frei			
	outdoor	Bergläufe, Treppentraining, Intervalllauf	1,5 h	





Trainingsplan Vorbereitung Mai bis September 2010

christian@2feelfree.de
 claudy@2feelfree.de
 www.2feelfree.de

Christian

Tag	Inhalt	Beschreibung	Dauer	Ziel
Mo	Spinning	gezieltes Herz- Kreislauftraining, manuell einstellbaren Widerstand steigern	1h	
	Kraftausdauer	8 Übungen für obere, untere und seitliche Rückenmuskulatur, untere Bauchmuskulatur, Beine, Schulter >> 30-40 Wiederholungen/ 3x	1h	
Di	Ausdauer	Intervalllauf	1h	1,5 h
Mi	Kraftausdauer	8 Übungen für obere, untere und seitliche Rückenmuskulatur, untere Bauchmuskulatur, Beine, Schulter >> 30-40 Wiederholungen/ 3x	1h	
	Ausdauer/Aktive Erholung	Locker, z.B. Laufband, Crosswalker	0,5h	1h
Do	frei			
Fr	Ausdauer	Laufband, Crosswalker, Stepper	1h	2h
	BodyBalance	Förderung von Beweglichkeit und Kraft (Kombination aus Yoga-, Tai Chi und Pilates –Übungen)	1h	
Sa o. So	frei			
	outdoor	Bergläufe, Treppentraining, Intervalllauf	1,5 h	





Trainingsplan Vorbereitung Mai bis September 2010

christian@2feelfree.de
claudy@2feelfree.de
www.2feelfree.de

Leistungsstandermittlung mittels Stufentest

Der Stufentest ist ein Bestandteil der Leistungsdiagnostik und dient zur Feststellung des gegenwärtigen körperlichen Zustands. Beim Stufentest wird die Trainingsbelastung auf Fahrradergometer kontinuierlich gesteigert, wobei alle 3 Minuten unsere Herzfrequenz ermittelt wird.

1. Stufentest am 11.05.2010
2. Stufentest am 22.06.2010
3. Stufentest am 03.08.2010
4. Stufentest am 07.09.2010

Sonstiges

2x 5h Wanderung mit Gepäck und Höhenmetern im Umfeld Jena, Juni 2010

Hochtouren in den Ostalpen im Juli und August 2010

