


Max Mustermann (max.mustermann@gmx.at)

Trainingsplan: 01.01.2018 bis 07.01.2018

01. Trainingswoche

<p>Montag:</p>	<p><i>Pyramidentraining (rückwärts) mit Functional-Übungen:</i> Bitte führe erst die Anzahl der Burpees durch, dann gleich im Anschluss die funktionelle Übung. Danach hast Du 30 Sekunden Pause!</p> <table border="0"> <thead> <tr> <th><i>Rückwärtspyramide</i></th> <th><i>Functional Übung</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15 Burpees</td> <td>1 Minute Planken</td> </tr> <tr> <td>14 Burpees</td> <td>40 Sekunden Situps</td> </tr> <tr> <td>13 Burpees</td> <td>40 Sekunden Russian Twists</td> </tr> <tr> <td>12 Burpees</td> <td>40 Sekunden Scheibenwischer</td> </tr> <tr> <td>11 Burpees</td> <td>40 Sekunden Beinschere</td> </tr> <tr> <td>10 Burpees</td> <td>40 Sekunden Fallschirmspringer</td> </tr> <tr> <td>9 Burpees</td> <td>30 Sekunden Sideplank links, dann rechts</td> </tr> <tr> <td>8 Burpees</td> <td>Plank to Pushup</td> </tr> <tr> <td>7 Burpees</td> <td>40 Sekunden Bergsteiger</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Functional Training (Griffkraft und Kraft)</i> 12 Chin Ups, 12 Pullups (gerne in 3 4er Blocks mit Pause dazwischen), danach</p> <ul style="list-style-type: none"> - 45 Sekunden Dead-Hangs (Hängen an Klimmzugstange), ohne Pause die Kettlebells packen und damit auf eine Stufe (oder Kasten) auf- und ab steigen (40 Sekunden). Dabei wechselst Du das Bein regelmäßig - Pause 40 Sekunden - 35 Sekunden Dead-Hangs (Hängen an Klimmzugstange), ohne Pause die Kettlebells packen und damit auf eine Stufe (oder Kasten) auf- und ab steigen (35 Sekunden). Dabei wechselst Du das Bein regelmäßig Pause 30 Sekunden - 30 Sekunden Dead-Hangs (Hängen an Klimmzugstange), ohne Pause die Kettlebells packen und damit auf eine Stufe (oder Kasten) auf- und ab steigen (30 Sekunden). Dabei wechselst Du das Bein regelmäßig <p>Boxjump-Tabata 20 Sekunden Boxjumps – 10 Sekunden Pause, 8 Durchgänge</p> <p>Versuche bitte beim Boxjump Training kontrolliert auf die Box (oder eine Parkbank) zu springen. Die Landung auf der Box sollte so sein, dass es sich „leise“ anfühlt. Dann warst Du kontrolliert. Trotzdem solltest Du Gas geben. Nach dem Tabata bitte nur noch dehnen.</p>	<i>Rückwärtspyramide</i>	<i>Functional Übung</i>	15 Burpees	1 Minute Planken	14 Burpees	40 Sekunden Situps	13 Burpees	40 Sekunden Russian Twists	12 Burpees	40 Sekunden Scheibenwischer	11 Burpees	40 Sekunden Beinschere	10 Burpees	40 Sekunden Fallschirmspringer	9 Burpees	30 Sekunden Sideplank links, dann rechts	8 Burpees	Plank to Pushup	7 Burpees	40 Sekunden Bergsteiger
<i>Rückwärtspyramide</i>	<i>Functional Übung</i>																				
15 Burpees	1 Minute Planken																				
14 Burpees	40 Sekunden Situps																				
13 Burpees	40 Sekunden Russian Twists																				
12 Burpees	40 Sekunden Scheibenwischer																				
11 Burpees	40 Sekunden Beinschere																				
10 Burpees	40 Sekunden Fallschirmspringer																				
9 Burpees	30 Sekunden Sideplank links, dann rechts																				
8 Burpees	Plank to Pushup																				
7 Burpees	40 Sekunden Bergsteiger																				
<p>Dienstag:</p>	<p> Einlaufen 2 km Minutenspiel 2,5,7,4,2 Minuten mit einem Pace von 6:30/Minute laufen, dazwischen 2 Minuten locker traben Auslaufen 2 km</p>																				

Mittwoch:		Freeletics
Donnerstag:		Dauerlauf 10 km
Freitag:		Freeletics Training + „Pullup to Chin Up“ https://youtu.be/g5AX6XgA46U Du beginnst mit 12 Wiederholungen, dann 10, dann 8 Dazwischen ca. 30 Sekunden Pause.
Samstag:		Lockerer Dauerlauf 10km mit leichten Anstiegen
Sonntag:		Pause (gerne auch active Regeneration)