

# Wochenplan

Hier nun der Wochenplan für Woche 2. Ihr könnt den Plan natürlich individuell ein wenig anpassen, wenn ihr merkt, dass die Belastungen zu hoch/niedrig sind. Versteht den Plan also vor allem als Leitfaden für euch selbst und hört auf euren eigenen Körper.

Zu jedem Trainingstag gehört ein ausführliches Warmup vor und ein langes Dehnen nach dem Training. Verschiedene Möglichkeiten für ein Warmup Programm findet ihr in Wochenplan 1.

Meldet euch bei uns wenn ihr Fragen habt und wir helfen euch dabei, den Wochenplan individuell abzustimmen.

## **Tag 1:**

**Kraft:** Work Out 4

**Ausdauer:** Pause

## **Tag 2:**

**Kraft:** Pause

**Ausdauer:** 30 Minuten laufen.

## **Tag 3:**

**Kraft:** Work out 5

**Ausdauer:** Pause

## **Tag 4:**

**Kraft:** Pause

**Ausdauer:** 40 Minuten laufen.

## **Tag 5:**

### **Hurricane Training:**

- 20 Sekunden Sprint mit Richtungswechseln, 20 Wdh. Bergsteiger, 10 Wdh. Liegestütz. Das Ganze 3mal hintereinander ohne Pause
- 2 Minuten Pause.
- 20 Sekunden Sprint 10 Meter vorwärts, 10 Meter rückwärts, 20 Wdh. Bergsteiger, 10 Wdh Liegestütz. Das Ganze 3mal hintereinander ohne Pause.
- 2 Minuten Pause
- 20 Sekunden Sprint in Side-Steps, 20 Wdh. Bergsteiger, 10 Wdh. Liegestütz. Das Ganze 3mal hintereinander ohne Pause

## **Tag 6:**

### **Regenerationstag**

## **Tag 7:**

**Kraft:** Workout 4

**Ausdauer:** Pause