

## Programm pro Woche

- 1 bis 2x Krafttraining
- 1x Ausdauertraining

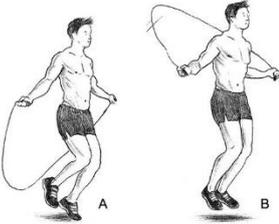
## Ausdauertraining

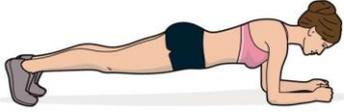
- Verschiedene Trainingsformen möglich

Aktivität	Gelände / Intensität	Dauer
Jogging	flaches Gelände, 60%	min. 40 Minuten
Skating	flaches Gelände, 50%	min. 30 Minuten
Velofahren	flach oder Bergstrecken / abwechselnd	60 bis 75 Minuten
Wandern	alpines Gelände	min. 2 bis 3 Stunden

## Krafttraining

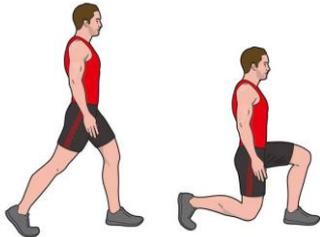
- Ganzkörpertraining – die Übungen kennst du bereits aus dem Sommertraining 2023
- Führe diese Übungen der Reihe nach aus. Die 3 Rumpfübungen kannst du ohne Pause hintereinander machen, wie im Sommertraining (Plank – Rücken – Plank seitlich)
- Denk daran, wichtig ist ...
  - o Ein gutes Warm-Up (10 Minuten)
  - o Körperspannung
  - o Langsame, kontrollierte Ausführung

Übung 1 - Seilspringen	Serie / Wdh.	Ablauf
	12 Serien  30 sek Springen  15 sek Pause	<b>Seilspringen</b>  1 & 2 – mit beiden Beinen 3 & 4 – abwechselnd 5 & 6 – rechtes Bein 7 & 8 – linkes Bein 9 & 10 – im Dreieck 11 & 12 – maximale Geschwindigkeit

Übung 2 - Plank	Serie / Wdh.	Beschreibung
	<p>4 x 45 sek</p> <p>kurze Pause von 15 sek</p>	<p>Gesäss und Bauch anspannen.</p> <p>Von Kopf bis Fuss Körperspannung, wie ein «Brett» halten.</p>

Übung 3 - Rückenmuskulatur	Serie / Wdh.	Beschreibung
	<p>4 x 45 sek</p> <p>kurze Pause von 15 sek</p>	<p>Beine anwinkeln, ca. 90° zum Oberkörper. Gesäss anheben, Gewicht liegt nur noch auf den Fersen und den Schulterblättern.</p> <p>Position halten.</p>

Übung 4 - Plank seitlich (links/rechts)	Serie / Wdh.	Beschreibung
	<p>4 x 45 sek</p> <p>kurze Pause von 15 sek</p> <p>2x links 2x rechts</p>	<p>Von Kopf bis Fuss Körperspannung, wie ein «Brett» halten. Hüfte anheben, Schulter nicht verspannen. Ellenbogen im Lot unter der Schulter.</p>

Übung 5 - Ausfallschritte	Serie / Wdh.	Beschreibung
	<p>4 x ca. 25 Meter</p> <p>Pause nach einer Serie 75 sek</p>	<p>Aufrecht stehen, Füße in etwa schulterbreit. Körperspannung aufbauen. Ausfallschritt nach vorne. Winkel im vorderen Bein etwa 90°.</p> <p>Wichtig: Hände strecken, neben den Kopf anlegen.</p>

Übung 6 - Liegestütz	Serie / Wdh.	Beschreibung
	<p>4 x 15</p> <p>Pause nach einer Serie 75 sek</p>	<p>Liegestützposition einnehmen, Körperspannung halten, Oberkörper senken. Mit der Brust den Boden berühren, Hände absetzen und Oberkörper wieder hochdrücken.</p> <p>Wichtig – Körperspannung! -&gt; «Brett»</p>

Übung 7 - Wandsitz	Serie / Wdh.	Beschreibung
	<p>4 Serien</p> <p>Wandsitz 80 sek</p> <p>Pause 40 sek</p>	<p>Schulter, Rücken und Becken an die Wand drücken, Oberkörper und Beine bilden einen 90° Winkel. Hände sind seitwärts vom Körper angelegt – kein Abstützen.</p> <p>Position halten (erschweren mit Gewicht auf den Beinen oder Gewichtsweste).</p>