

8. Trainingsplan Übersicht

Das ist dein Trainingsplan für die nächsten sechs Wochen.

Du solltest dich täglich 90 Minuten bewegen wovon 60 Minuten Alltagsaktivität sein können (12.000 Schritte/Tag, Haus- und Gartenarbeiten, Gehen, Gassi mit dem Hund, mit dem Fahrrad zur Schule usw.).

Den Block mit dem funktionellen Training solltest du an **zwei Tagen in der Woche** durchführen. Du kannst dir die Tage innerhalb der Trainingswoche aussuchen, ideal ist jedoch, wenn zwischen zwei Einheiten mindestens ein Pausentag liegt. Du kannst einen Block funktionelles Training zum Beispiel auch im Anschluss an deine Ausdauerinheit machen.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Mountainclimbers						
VWTU						
Liegestütze						
Sideplanks						
Sit-Ups						
Pectus-Whistle	5 AZ	6 AZ	7 AZ	8 AZ	9 AZ	10 AZ
Stretching Brust	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek
Stretching Nacken	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek	2x 15 sek

Zwei- bis dreimal in der Woche solltest du deine Ausdauer trainieren, die Bewegung soll von dir als anstrengend empfunden werden, so, dass du dabei nicht durchgängig reden kannst. Du kannst dir dafür eine der unten stehenden Sportarten aussuchen, die du am liebsten magst und die Zeiten auf 1-3 Tage verteilen (z.B. 1x30min Joggen oder 3x10 min Joggen). Du kannst auch von Woche zu Woche unterschiedliche Aktivitäten aussuchen. Wenn du zum Beispiel in einem Fußballverein bist, dann zählt die Zeit, in der Ihr tatsächlich Fußball spielt- nicht die Taktikbesprechung. Die Tabelle enthält Richtwerte zu deiner Orientierung. Wenn du noch andere Sportarten machst, z.B. Tanzen, dann guck einfach, was ungefähr gleich anstrengend ist, um zu entscheiden, wie lange du die jeweilige Sportart machst. In deinem Bewegungstagebuch trägst du dann zum Beispiel „Tanzen für 60 Minuten“ ein.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Gehen (Puls 100/Min)	90 min	90 min	120 min	120 min	150 min	150 min
Joggen (Puls 140-150/ Min)	30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min
Rad Fahren (Puls 120-140/ Min)	60 min	60 min	75 min	75 min	90 min	90 min
Schwimmen (1,5 km/h) bzw. am Stück	25 min/150m	25 min/150m	35 min/200m	35 min/200m	45 min/300m	45 min/300m
Ballsport	30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min
Schläger Sport	30 min	30 min	45 min	45 min	60 min	60 min
Aktiver Sport mit der Spielkonsole (z.B. Wii Tennis oder Boxen)	30min	30min	45min	45min	60min	60min



Eine Beispielwoche (Woche 1):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)
	Joggen (10min)		Joggen (10min)			Joggen (10min)
Funktionelles Training				Funktionelles Training		

Noch eine Beispielwoche (Woche 4):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)
		Schwimmen (20min)			Schwimmen (15min)	
	Funktionelles Training			Funktionelles Training		

Eine dritte Beispielwoche (Woche 6):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)	Alltagsaktivität (60min)
Basektball (30min)					Basketball (30min)	
		Funktionelles Training				Funktionelles Training

