

Konditionstraining



Ein Konzept von Sandro Alexander Hoffmann

Kondition



- Herz-Kreislauf Ausdauer
- Kraft
 - Kraftausdauer (lokale Ausdauer)
 - Maximalkraft
 - Reaktionskraft
- Koordination/ Balance
- Dehnbarkeit

Laufen



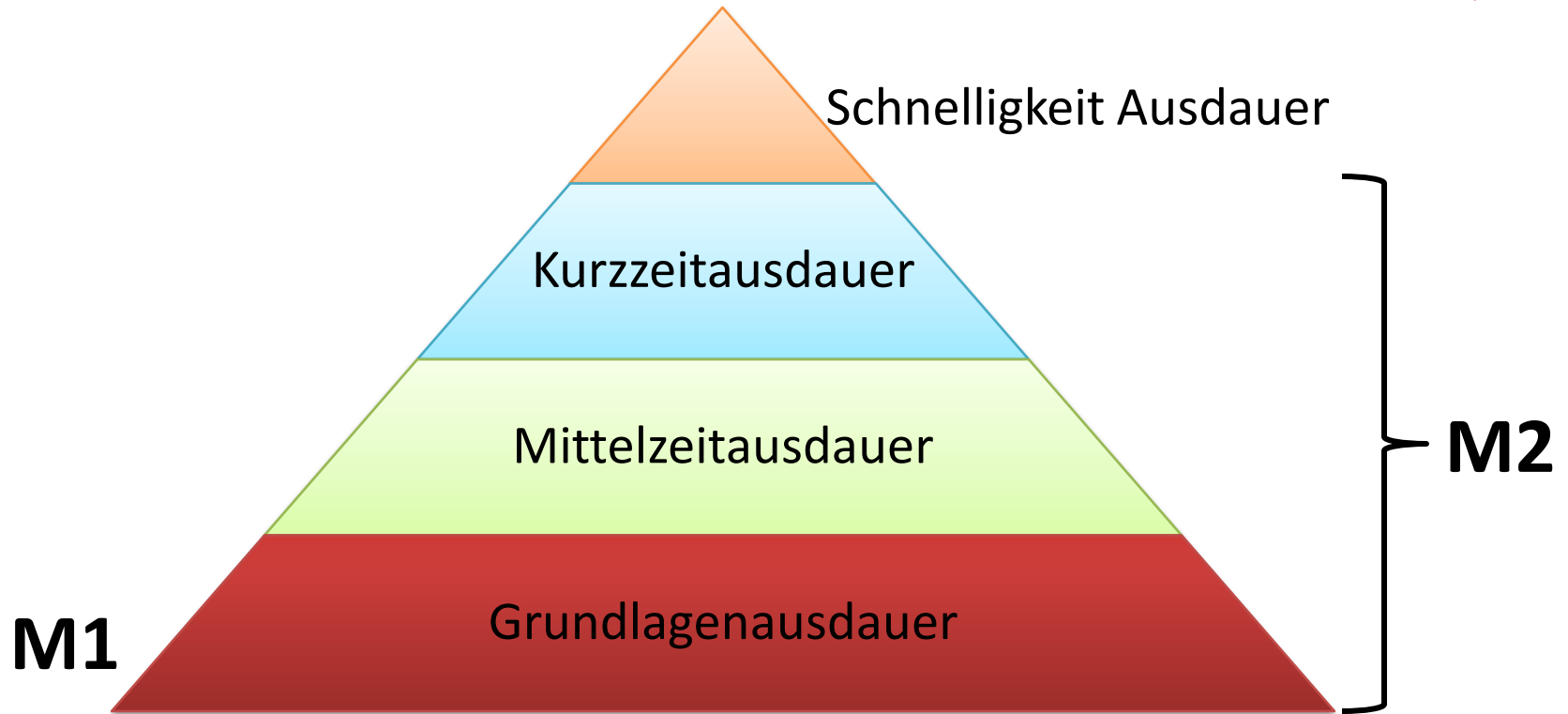
Methode 1:

- niedrigintensives Dauerlaufen (2x wöchentlich)
 - Warm-Up + Cool-Down je 3-4 Minuten, bei HF 120-140
 - 45-60 Minuten
 - bei HF 140-150

Methode 2:

- mittelintensives Intervalltraining (2x wöchentlich)
 - Warm-Up + Cool-Down je 3-4 Minuten, bei HF 120-140
 - 45-60 Minuten
 - Laufphase bei HF 150-170, für mind. 2 → max. 8 Minuten
 - Lohnende Pause HF < 140, für mind. 30 → max. 60 Sekunden

Laufen



1. anfangs 4-5 Wochen Methode (M) 1
2. 4-5 Wochen abwechselnd M1 und M2
3. 4-5 Wochen M2
4. hin und wieder zwischen 2. und 3. wechseln

Kraftausdauer (Zirkel)



- Warm-Up 5-6 Minuten, bei HF 120-130
- Übungen 1 - (7) durchlaufen
- Übungsdauer 60-90 Sekunden, mit Ziel 25-40 Wiederholungen
- 30 Sekunden Pause zwischen den Zirkeln
- Zirkel 4-5 mal durchlaufen, mindestens 2-3 mal
- 2-3 Minuten Pause zwischen den Runden
- Cool-Down ca. 4-5 Minuten, bei HF 120-130
- 2 mal wöchentlich

Zirkel



1. Gerader Funktionscrunch
2. WBS Beugung – Streckung
3. Seitstütz rechts und links dynamisch
4. 1-beinige Kniebeugen auf Stepper rechts
5. 1-beinige Kniebeugen auf Stepper links
6. Kreuzheben
7. Liegestütz mit Stepper