

Krafttrainingsplan: 800 m Läufer (19 Jahre)

«entwickeln»			«performen»		
Reisskniebeuge		8 x	Beinpresse einbeinig	Gewichte steigern	Je 6 x/5 x/4 x/3 x
Tiefe Hocke 1: Mobilität Fussgelenke		Je 10 x	Rückenstrecker		2 x 14 x
Tiefe Hocke 2: Mobilität Hüfte		30 s	Im Wechsel mit Gesässübung		Je 10 x
Kniebeugen (Technik / Bewegungstiefe)		8 x	Physioball		Je 10 x
Ansteuerung «Rumpf»	Variante 1: 60 s 	Variante 2: 60 s 	Im Wechsel mit Hamstrings		Je 10 x
	Variante 3: 60 s 		Hüftbeuger (an Hürde)		Je 8 x
	3 Durchgänge		Wadenübung		Je 4 x 20 x
					Je 2 x 10 x

3 Durchgänge

3 Durchgänge