

Trainingsplan für November

Die aufgeführten Übungen gelten immer für eine Woche (Mo – So). Ihr könnt es euch selbst einteilen wieviel Wiederholungen oder Kilometer ihr täglich macht. Wichtig ist, dass die Gesamtanzahl pro Woche erreicht wird.

Zur Kontrolle erfasst ihr bitte was täglich gemacht wurde:

Datum	Übung	Anzahl	Summe pro Woche
-------	-------	--------	-----------------

Ich appelliere an euer Verständnis die Übungen komplett abzuarbeiten, auch wenn es alleine keinen Spaß macht. Nur wer jetzt ordentlich weiter trainiert wird im Sommer Erfolg haben. Wer jetzt schlampert fängt im Dezember wieder von vorn an.

Übungen pro Woche

Ausdauerlauf	10 -15 km	durchlaufen ohne Pause
Seilspringen	500 Sprünge	
Liegestütze	150 Wdhlg.	ordentliche Ausführung
Aufrichten	200 Wdhlg.	
Rudern	150 Wdhlg.	
Kniebeuge	150 Wdhlg.	