

Trainingsplan für die Löwenberger Leichtathleten Herbstferien 2015

Findet im Urlaub oder zu Hause Zeiträume, in denen ihr mittlere oder längere Läufe absolvieren könnt. Koppelt dabei, wie in den Trainingseinheiten, allgemein kräftigende Übungen und kleine Sprinteinheiten miteinander. Verabredet Euch zu gemeinsamen Aktivitäten, dass macht mehr Spaß als allein zu trainieren!

Grundregel: Wer Rad fährt absolviert die doppelte Strecke zur Laufstrecke, um das gleiche Resultat zu erzielen!

Stabilisierungsübungen: **Grundsätzliche Ausführungshinweise**

- Bewegungen werden langsam und gleichmäßig ohne Schwung durchgeführt.
- Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt
Pressatmung sollte vermieden werden.
- Atemtechnik: Ausatmen beim anstrengendsten Teil der Übung, Einatmen bei Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Für den Unterarmstütz benötigt ihr keine Grafik, ebenso für Liegestütz und sit ups!



Tägliche Liegestütze !?! und schöne Ferien wünschen Euch Euer Trainerteam!