

Workouts für die S-Distanz

Kraft-Workout

2 Runden

- # 10 Liegestütze
- # 25 Kniebeugen
- # 5 Klimmzüge
- # 25 Sit-Ups

Cardio-Workout

2 Runden

- # 15 Burpees
- # 15 Mountain Climbers
- # 15 Burpees
- # 15 Hohe Hocksprünge (Knie an die Brust)
- # 15 Burpees
- # 15 Schnelle Hampelmänner

Laufen und Kraft

Laufe 4-5 Kilometer und mache pro Kilometer 5 Burpees.

Alternativ-Workout

Mache als Ausgleich zu dem Rest des Trainings eine Sportart deiner Wahl, wie z.B.:

- #Schwimmen #Seilspringen
- #Yoga #Klettern

Laufen und Sprint

Laufe 4-5 Kilometer und lege pro Kilometer einen 50 Meter Sprint ein.

X-Challenge

Absolviere die Aufgaben der X-Challenge an einem beliebigen Tag.



Trainingskalender S-Distanz (Woche 1 – 4)

Eine detaillierte Beschreibung der Workouts findest du auf der nächsten Seite.

Mach dich stolz und trage ein „X“ für Workouts ein, die du vollständig und ohne Pausen absolviert hast und notiere deine Zeit.

	Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7	X-Challenge
Woche 1	X600- Workout	-	Kraft - Workout	-	Laufen und Sprint	-	Alternativ- workout	Ein Team, Ein Ziel! Bau dein Team für die XLETIX Challenge auf!
Woche 2	Kraft - Workout	-	Laufen und Kraft	-	Cardio- Workout	-	X600- Workout	Melde dich für die XLETIX Challenge an. So verlierst du dein Ziel nicht aus den Augen!
Woche 3	-	Cardio- Workout	Laufen und Sprint	-	Cardio- Workout	-	Laufen und Sprint	Burpee-Challenge: mache in 5 Min. so viele Burpees wie möglich!
Woche 4	Laufen und Kraft	Cardio- Workout	-	Laufen und Sprint	-	Kraft - Workout	X600- Workout	Klimmzug- Challenge: mache in 5 Min. so viele Klimmzüge wie möglich!



X600- Workout

Dieses Workout ist der ultimative Test für deine Fitness. Es dauert 600 Sekunden, also 10 Minuten. **Lieb es oder hass es. Aber mach es!** Mach ein kurzes Warm-Up. Mache von jeder Übung so viele saubere Wiederholungen wie du in 45 Sekunden schaffst. Mache zwischen den Übungen 15 Sekunden Pause. Notiere deine Ergebnisse. Teile ein Foto vom Workout oder deinem Ergebnis mit deinen Freunden (#X600).

Übung

Wdh.

Tipps

11m Sprints

Sprint zwischen zwei ca. 11m voneinander entfernten Linien (z.B. 5m-Raum und Strafraumgrenze). Am Wendepunkt eine Hand auf die Linie.

Kniebeugen

Schulterbreiter Stand. Fußstellung leicht geöffnet. Gewicht auf die Fersen. Knie immer hinter den Fußspitzen. Abwärts: Po unter die Knie.

Hohe Knie

Schulterbreiter Stand. Knie abwechselnd über Hüfthöhe anziehen.

180 ° Drehsprung

Schulterbreiter Stand., Füße auf eine Linie. Vollständige gesprungene Drehung (180°) und wieder zurück.

Klimmzüge

Handrücken zeigt zur Schulter. Kinn muss über die Stange geführt werden und Bewegung endet bei voller Streckung der Arme.

Sit-Ups

Rückenlage. Fußsohlen berühren sich. Vor: Hände berühren den Boden vor den Füßen. Zurück: Hände berühren den Boden hinter dem Kopf.

Hohe Hocksprünge

Hoch springen. Knie dabei Richtung Brust ziehen (mindestens Hüfthöhe) und Arme nach vorne ausstrecken.

Liegestütze

Hände schulterbreit. Arme min. 90° bei Abwärtsbewegung. Volle Armextension am Ende der Aufwärtsbewegung.

Gesprungene Ausfallschritte

Ein Bein vorne, eins hinten. Volle Streckung der Beine am Ende der Aufwärtsbewegung. 90° Beugung in beiden Knien bei der Landung.

Burpees

Hocke-Liegestütze-Brust auf den Boden-Hocke-Strecksprung-Klatschen über dem Kopf.