

Rahmentrainingsplan 23. bis 30. März 2026

Trainingsgruppe Jürgen/Jacek

Montag, den 23+30. bei Jacek

Dienstag, den 26. bei Enid/Jarne

Einlaufen oder Basketball 10-15min
Mobilisation und Stabilisation, Lauf ABC

Laufgruppe
6x1000m in 3:45 – 4:30min mit 200m Gehpause

Sprintgruppe
6x600m in 2:20-2:45 mit 200m Gehpause

20min Medizinball oder Therabandübungen.

Mittwoch, den 25. bei Jacek

Donnerstag, den 27. bei Enid/Jarne

Einlaufen
Laufgruppe ca. 4km im Wald
Sprint/Sprung 4 Stadionrunden

Mobilisation und Stabilisation, 10min

Alle

3x2 Runden: 50m Lauf ABC (Hopselauf, Ruskies, Knieheber etc.) 50m gehen – 50m steigern-
50m gehen usw. Serienpause 5min

Laufgruppe: 8xhalbe Hügelrunde „bergab“ mit Trabpause
alternativ: 2x8 Rasendiagonale

Sprint/Sprung: 5xhalbe Hügelrunde „bergab“ mit Gehpause

20min Medizinball oder Therabandübungen

Freitag, den 27. bei Jacek

Samstag, den 28. und/oder Sonntag, den 29.

Laufgruppe: 60min ruhiger Dauerlauf