



LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT PHASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT

BECOME A RUNNER - Einführung ins Laufen und in Trainingsmethoden. Erfahre, wie du den Körper richtig vorbereitest und Verletzungen vorbeugst.

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. MINDSET & NUTRITION
- 2. TRAIN & RUN 3
- 3. RUN 3
- 4. TRAIN & RUN 4
- 5. RUN 4



Hol dir die adidas Running App und beginne, deine Fitnessaktivitäten zu tracken.

		TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
PHASE 1 (WOCHEN 1-3)	WOCHEN 1	TRAIN & RUN 1	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 2	REST DAY
	WOCHEN 2	TRAIN & RUN 1	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 2	REST DAY
	WOCHEN 3	TRAIN & RUN 1	RUN 1	REST DAY	TRAIN & RUN 2	REST DAY	RUN 2	REST DAY

		TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
PHASE 2 (WOCHEN 4-6)	WOCHEN 4	TRAIN & RUN 3	RUN 3	REST DAY	TRAIN & RUN 4	REST DAY	RUN 4	REST DAY
	WOCHEN 5	TRAIN & RUN 3	RUN 3	REST DAY	TRAIN & RUN 4	REST DAY	RUN 4	REST DAY
	WOCHEN 6	TRAIN & RUN 3	RUN 3	REST DAY	TRAIN & RUN 4	REST DAY	RUN 4	REST DAY



POWERED BY EXOS

LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT (PHASE 2)

LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT

BECOME A RUNNER -
Einführung ins Laufen und in
Trainingsmethoden. Erfahre, wie
du den Körper richtig
vorbereitest und Verletzungen
vorbeugst.



MINDSET - SEI BOLD

Wenn Erschöpfung einsetzt und sich dein Selbstvertrauen langsam verabschiedet, nimm dir einen Moment um in dich zu gehen und Mut zu fassen und dich neu zu fokussieren.

BREATH – Bewusstes Atmen hilft dir, einen klaren Kopf zu bekommen.

OBSERVE – Beobachte dich selbst. Check dich mental und physisch durch, um herauszufinden, wo Handlungsbedarf besteht.

LISTEN – Hör auf deine Werte. Erinnere dich daran, warum du dieses Programm angefangen hast und was du damit erreichen möchtest.

DECIDE – Triff eine Entscheidung und handle danach. Wenn du dich gesammelt hast, nutze deine neue Energie, um dir die nächsten Schritte zu überlegen.



ERNÄHRUNG – MAXIMIER DEN TRAININGSEFFEKT

Mit der richtigen Ernährung nach dem Training regenerierst du schneller und füllst deine Energiespeicher für die nächste Session wieder auf.

Auftanken mit Kohlenhydraten: Umso intensiver dein Training war, desto mehr Carbs solltest du zu dir nehmen.

Aufbauen mit Protein: Wenn der Körper ausgelaugt ist, beschleunigen 15–25 g Protein den Aufbauprozess deiner Muskeln.

Auffüllen mit Flüssigkeit: Versuche, für jedes halbe Kilo, das du beim Training verloren hast, 500 ml zu trinken, um deinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.



POWERED BY EXOS

LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT (PHASE 2)

PHASE 2 TRAIN & RUN 3

PREPARATION

Aktives und dynamisches Stretching, das die Muskulatur dehnt und mobilisiert, um den Körper optimal aufs Training oder den Lauf vorzubereiten.

STRENGTH

Ganzheitliche Kraftübungen mit Fokus auf die spezifischen Belastungsbereiche des Körpers beim Laufen. Das Training ist als Circuit mit vorgeschriebener Wiederholungszahl aufgebaut.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT (ESD)

Bau dir eine gute Laufbasis auf und werde mit der Zeit schneller und selbstbewusster, was deine Leistungsfähigkeit betrifft. Dieser Teil des Workouts ist eigentlich als Lauf gedacht. Sollte dein Körper aber eine Pause brauchen, verwende einen Crosstrainer oder ein Fahrrad.

RECOVERY

Während des Trainings wird das Gewebe in deinem Körper fest und angespannt, was deine Leistungsfähigkeit mindert. Durch Regenerationsübungen werden Knoten in der Muskulatur gelöst und die Durchblutung angeregt. So bleibt das Gewebe weich, beweglich und weniger anfällig für Verletzungen.



PREPARATION

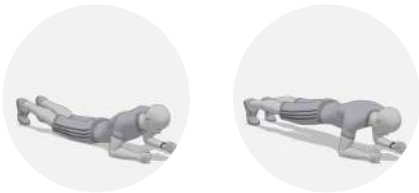
TRAIN & RUN 3

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW PLANK

30 Sekunden



1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

INCHWORM

5 Wiederholungen



1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers.

KNEE HUG

5 Wiederholungen pro Seite

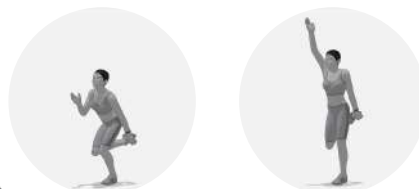


1. Stehe aufrecht mit beiden Armen an den Seiten, heb einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, greif das angewinkelte Bein unter dem Knie und zieh es in Richtung Brust, dabei streckst du das Standbein. Halte 1–2 Sekunden.
3. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Hüftbeugers.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Geh in die Knie und greif deinen rechten Knöchel von hinten mit der gegenüberliegenden Hand.
2. Steh auf und zieh dabei deine Ferse Richtung Po, während du den anderen Arm nach oben ausstreckst.
3. Lass los und kehre in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Übung mit dem anderen Arm und Bein bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte und des Oberschenkels.

STRENGTH

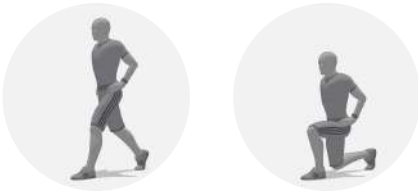
TRAIN & RUN 3

03
SETS

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

SPLIT SQUAT

8 Wiederholungen pro Seite



1. Steh aufrecht in einem leichten Ausfallschritt mit den Beinen schulterbreit auseinander. Das Gewicht liegt hauptsächlich auf dem vorderen Fuß.
2. Winkle das hintere Knie ab und bring die Hüfte Richtung Boden. Halte die Position für die angegebene Zeit.
3. Drück dich mit dem vorderen Bein zurück nach oben, bevor das hintere Knie den Boden berührt.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßes-, hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

PUSH-UPS

8 Wiederholungen



1. Starte in der klassischen Push-up-Position mit den Händen in gerader Linie unter den Schultern und ausgestreckten Beinen.
2. Halte Rumpf und Hüfte gerade, winkle die Ellbogen ab und lass dich Richtung Boden sinken.
3. Drück dich wieder nach oben, ohne den Boden zu berühren.

ZIEL: Kräftigung der Brust, Arme und des Rumpfs.

MARCHING BRIDGE

6 Wiederholungen pro Seite



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben hin, stell die Beine auf und drück die Fersen in den Boden.
2. Spann den Po an und bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Zieh ein Knie zur Brust, durch Beugen an der Hüfte.
4. Stell den Fuß wieder ab und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
5. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und leichte Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

8-9/10

SCHWER

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MITTEL

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

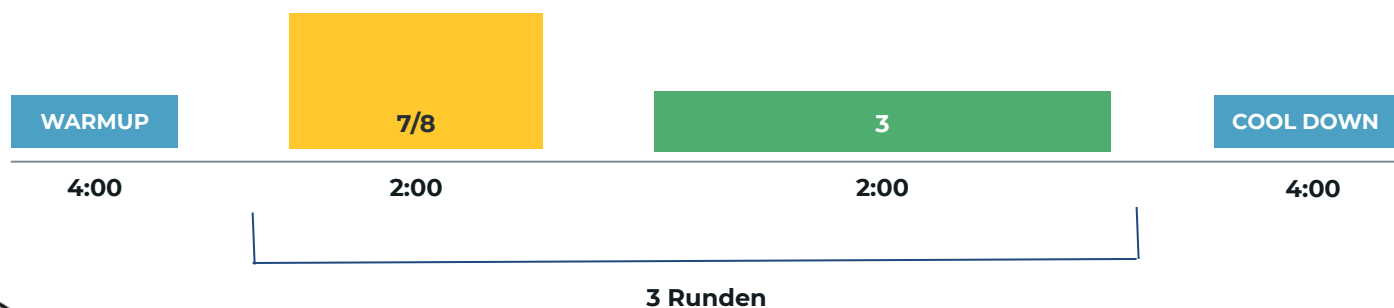
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 3 Runden 4, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (3) (20 MINUTEN)



POWERED BY EXOS

LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT (PHASE 2)

TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)

PREPARATION

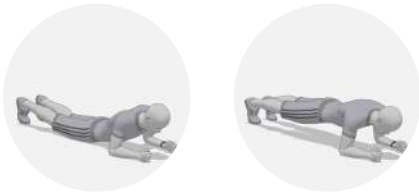
RUN 3

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

UNTERARMTÜTZ

20 Sekunden

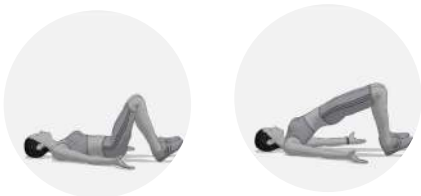


1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

BRÜCKE

5 Wiederholungen



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben.
2. Stell deine Beine im 90-Grad-Winkel auf und zieh die Zehen zu deinen Schienbeinen, so dass nur noch deine Fersen den Boden berühren.
3. Spann den Po an und bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
4. Halte die Position für 1–2 Sekunden, dann lass dich zurück zum Boden sinken.
5. Wiederhole so oft, wie vorgeschrieben.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und leichte Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur.

RAUPE

5 Wiederholungen



1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur

PREPARATION

RUN 3

continued

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

SEITLICHE KNIEBEUGE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander.
2. Halte Brust und Rücken während der Übung gerade. Schiebe deine Hüfte nach unten und zur Seite indem du ein Knie beugst und das andere Bein ausgestreckt lässt.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück, indem du mit der Hüfte wieder nach oben gehst.
4. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, dann abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Gesäßes, der Leiste, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

5 Wiederholungen pro Seite



1. 5 Wiederholungen
2. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann das Gesäß an.
3. Strecke den Arm auf der Seite des hinteren Beins über den Kopf nach oben und beuge deinen Oberkörper zur anderen Seite.
4. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
5. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers (hinteres Bein), des Gesäßes, der Leiste (vorderes Bein) und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

9/10

SCHWER

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MITTEL

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

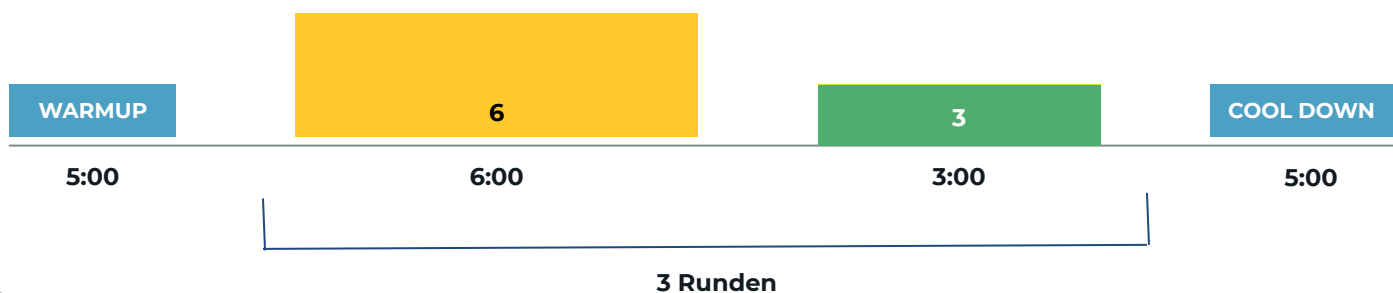
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 3 Runden 4, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (37 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)

PHASE 2 TRAIN & RUN 4



POWERED BY EXOS

LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT (PHASE 2)

PREPARATION

TRAIN & RUN 4

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

LOW SIDE PLANK

30 Sekunden pro Seite

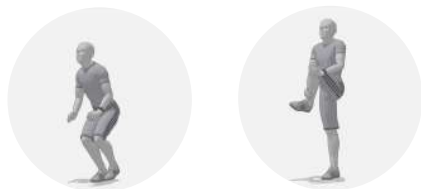


1. Leg dich seitlich auf den Boden und stütz dich auf deinem Unterarm ab. Die Beine liegen übereinander.
2. Drück dich mit dem Unterarm ab und bring deine Hüfte nach oben. Das Gewicht liegt auf deinem Unterarm und dem unteren Fuß.
3. Halte die Position solange, wie angegeben und wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

LEG CRADLE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Hebe einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, halte das angewinkelte Bein am Knie mit der Hand auf der gleichen Seite und am Knöchel mit der anderen Hand.
3. Strecke das Standbein durch und zieh das angewinkelte Bein zur Brust, bis du eine leichte Dehnung spürst.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

FEEL IT: Stretching your hamstrings, lower back, glutes, and calves.

SIDE SQUAT

5 Wiederholungen pro Seite

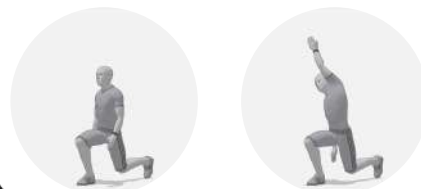


1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander.
2. Halte Brust und Rücken während der Übung gerade. Schiebe deine Hüfte nach unten und zur Seite indem du ein Knie beugst und das andere Bein ausgestreckt lässt.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück, indem du die Hüfte wieder nach vorne oben bringst.
4. Dann in entgegengesetzter Richtung wiederholen.
5. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Gesäßes, der Leiste, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

5 Wiederholungen pro Seite



1. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann das Gesäß an.
2. Strecke den Arm auf der Seite des hinteren Beins über den Kopf nach oben und beuge deinen Oberkörper zur anderen Seite.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers, des Gesäßes, der Leiste und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

LAUFEN LERNEN LEICHT GEMACHT (PHASE 2)

STRENGTH

TRAIN & RUN 4

03
SETS

Sobald du diese Bewegungen gemeistert hast, füge leichtes Gewicht hinzu oder erhöhe die Anzahl der Sätze, um dich selbst herauszufordern.

INVERTED HAMSTRING

8 Wiederholungen pro Seite



1. Steh aufrecht und streck die Arme seitlich aus. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Verlager das Gewicht auf ein Bein.
2. Lass dann den Oberkörper nach vorne unten sinken und das nicht belastete Bein nach hinten oben. Dein Ohr bleibt immer in einer Linie mit deinem Knöchel.
3. Wenn du die Dehnung auf der Oberschenkelrückseite spürst, komm in die Ausgangsposition zurück. Spann dabei den Po und den Oberschenkel des Standbeins an.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

HIGH PLANK - WITH ARM LIFT

6 Wiederholungen pro Seite



1. Starte in der Push-up-Position mit deinen Händen in gerader Linie unter den Schultern und den Füßen weiter als schulterbreit auseinander.
2. Hebe einen Arm und streck ihn vom Körper weg. Halte für 1–2 Sekunden.
3. Bring den Arm zurück zum Boden in gerader Linie unter der Schulter.
4. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

SQUAT

8 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Beine schulterbreit auseinander und lass die Arme seitlich hängen. Die Füße zeigen gerade nach vorne.
2. Beginne die Bewegung mit der Hüfte und senke sie so weit nach hinten unten ab, bis deine Oberschenkel eine Parallele zum Boden bilden. Strecke beim nach unten gehen die Arme nach vorne aus.
3. Komm zurück nach oben, indem du die Hüfte wieder nach vorne schiebst und die Arme sinken lässt.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßes-, hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

8-9/10

SCHWER

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MITTEL

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

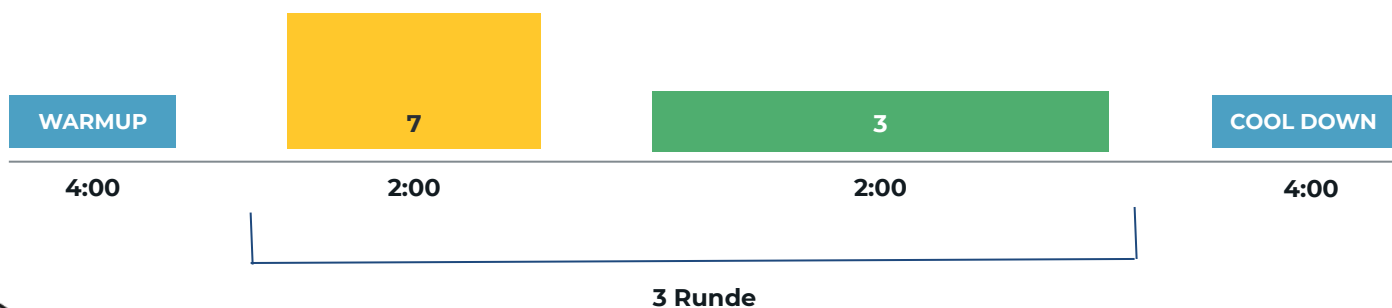
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 3 Runden 4, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (4) (20 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)

PREPARATION

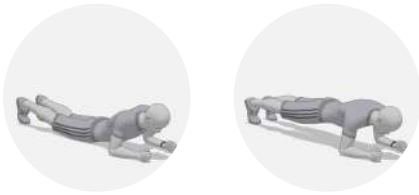
RUN 4

01
SET

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

UNTERARMTÜTZ

20 Sekunden



1. Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stütz dich mit den Unterarmen auf.
2. Drück dich nach oben ab und verlagere dein Gewicht auf die Unterarme. Nimm das Kinn nach unten, damit dein Kopf in einer Linie mit deinem Körper ist. Zieh deine Zehen Richtung Schienbeine.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

BRÜCKE

5 Wiederholungen



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben.
2. Stell deine Beine im 90-Grad-Winkel auf und zieh die Zehen zu deinen Schienbeinen, so dass nur noch deine Fersen den Boden berühren.
3. Spann den Po an und bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
4. Halte die Position für 1–2 Sekunden, dann lass dich zurück zum Boden sinken.
5. Wiederhole so oft, wie vorgeschrieben.

ZIEL: Kräftigung der Gesäßmuskulatur und leichte Kräftigung der hinteren Oberschenkel- und unteren Rückenmuskulatur.

RAUPE

5 Wiederholungen



1. Steh mit den Beinen gerade und stütz dich mit den Händen nach vorne ab.
2. Spann den Bauch an und lauf mit den Händen nach vorne in die Push-up-Position, die Beine bleiben gestreckt.
3. Dann lauf mit den immer noch gestreckten Beinen in Richtung deiner Hände.

ZIEL: Dehnung der hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur

PREPARATION

RUN 4

continued

Diese Übungen mobilisieren die Muskulatur und steigern deine Körpertemperatur, um Verletzungen vorzubeugen.

SEITLICHE KNIEBEUGE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander.
2. Halte Brust und Rücken während der Übung gerade. Schiebe deine Hüfte nach unten und zur Seite indem du ein Knie beugst und das andere Bein ausgestreckt lässt.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück, indem du mit der Hüfte wieder nach oben gehst.
4. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, dann abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Gesäßes, der Leiste, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps.

BACKWARD LUNGE - W/ LATERAL FLEXION

5 Wiederholungen pro Seite



1. 5 Wiederholungen
2. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann das Gesäß an.
3. Strecke den Arm auf der Seite des hinteren Beins über den Kopf nach oben und beuge deinen Oberkörper zur anderen Seite.
4. Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.
5. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers (hinteres Bein), des Gesäßes, der Leiste (vorderes Bein) und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE):

Schätze anhand einer Skala von 1–10 ein, wie anstrengend das jeweilige Intervall für dich ist.

9/10

SCHWER

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MITTEL

Die Atmung wird schneller. Kann grad nicht sprechen!

3-5/10

LEICHT

Ich führe die Übungen konzentriert aus und kann mich dabei noch locker unterhalten.

Schritte:

1. Warm-up
2. Intervalle laut unten stehendem Plan mit Wiederholungen wie angegeben.
3. Cool-down

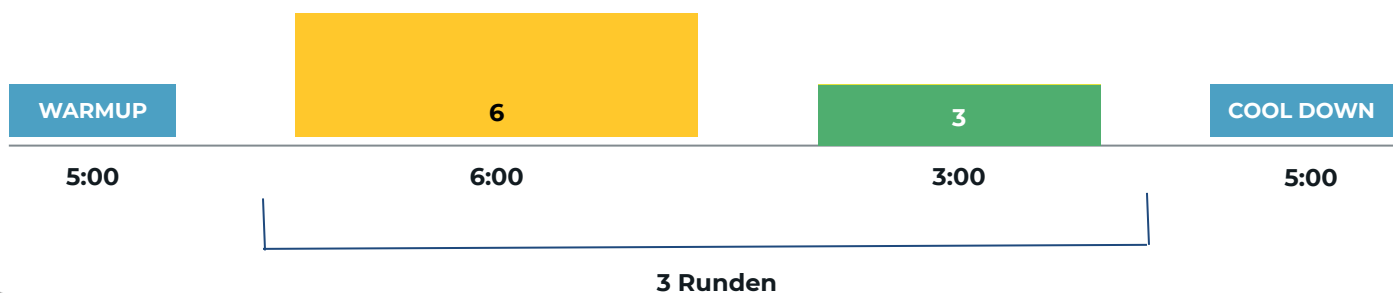
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 3 Runden 4, wenn du das Gefühl hast, du könntest mehr gefordert sein. Achte aber auf eine konstante Geschwindigkeit und saubere Ausführung.

Option 2: Wenn du das Gefühl hast, die Intervalle selbst sind zu kurz, zieh die Intensität an und erhöhe deinen RPE. Du solltest die Intensität allerdings über alle Runden hinweg halten.

INTERVALL-TRAINING-SESSION (37 MINUTEN)



TIME FOR RECOVERY

Nimm dir nach jedem Training oder Lauf Zeit für diese Übungen. Bearbeite Muskeln, bei denen du das Gefühl hast, dass sie mehr Aufmerksamkeit benötigen, ruhig länger.



POWERED BY EXOS

(PHASE 2)