



NEUE GEWOHNHEITEN PHASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



NEUE GEWOHN- HEITEN

Werde nachhaltig fitter, schneller und ausgeglichener.

Zwei Tage pro Woche Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining plus zwei Tage Laufen für Abwechslung und Ausgeglichenheit.

INHALTSVERZEICHNIS

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



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

NEUE GEWOHN- HEITEN

Werde nachhaltig fitter, schneller und ausgeglichener.

Zwei Tage pro Woche Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining plus zwei Tage Laufen für Abwechslung und Ausgeglichenheit.



MINDSET – FINDE DAS ‚WARUM‘

Ein Motiv ist der beste Weg zu einem positiven Mindset. Stell dir vor wie das Leben, das du dir wünschst, aussieht. Wie riecht und schmeckt es? Wie fühlt es sich an? Wenn du weißt, was dir wichtig ist und es zur Grundlage deines Handelns machst, ist es leichter, Hürden zu nehmen und Rückschläge wegzustecken.

Warum möchtest du etwas verändern? Was hält dich zurück? Frag dich immer wieder, WARUM du an diesem FASTER THAN Programm teilnimmst.

Die Antwort wird dir deine innerste Motivation vor Augen führen, die dich immer wieder antreiben wird. Schreib sie dir auf und bewahre sie dort auf, wo du sie jeden Tag sehen kannst.



ERNÄHRUNG – ALLES DREHT SICH UM DICH

Finde deine eigene Ernährungsweise. Was für andere funktioniert, muss nicht auch für dich funktionieren. Was, wann und wie du isst, hängt von deinem Stoffwechsel, deinen Vorlieben und Abneigungen, deinem Aktivitätsgrad und deinen persönlichen Zielen ab. Achte nicht nur darauf, wie dein Essen schmeckt, sondern auch darauf, was es mit dir macht.

Am besten führst du in dieser Phase dazu ein Ernährungstagebuch. Schreib dir auf, welche Lebensmittel dir ein gutes, energiegeladenes Gefühl geben und welche dich eher ausbremsen.

PHASE 1 TRAIN & RUN 1

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 1

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 hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

KNEE HUG

5 Wiederholungen pro Seite

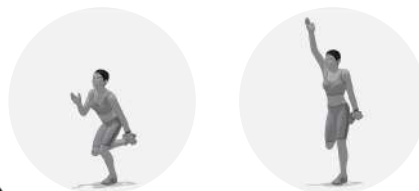


1. Hebe einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
 2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, greif das angewinkelte Bein unter dem Knie und zieh es in Richtung Brust, dabei streckst du das Standbein. Halte 1–2 Sekunden.
- Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

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

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen



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. Halte 1–2 Sekunden.
- Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte (vorderes Bein) und des Oberschenkels (hinteres Bein).

STRENGTH

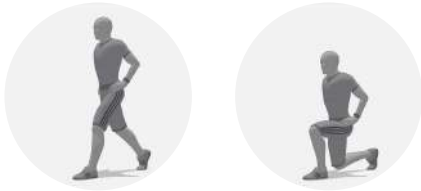
TRAIN & RUN 1

03
SETS

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

SPLIT SQUAT

8 Wiederholungen pro Seite

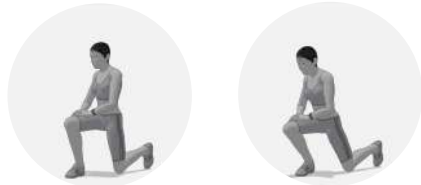


1. Steh aufrecht in einem leichten Ausfallschritt mit den Beinen schulterbreit auseinander. Das Gewicht liegt hauptsächlich auf dem vorderen Fuß.
2. Winkle das hintere Knie ab und bring die Hüfte Richtung Boden.
3. Drück dich mit dem vorderen Bein zurück nach oben, bevor das hintere Knie den Boden berührt.
4. Vervollständige erst ein Set auf einer Seite, bevor du mit der anderen weitermachst.

FEEL IT: Working your glutes, hamstrings, and quads.

KNEELING HIP FLEXOR STRETCH

5 Wiederholungen pro Seite

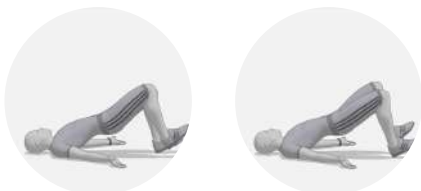


1. Stell einen Fuß flach vor dir auf den Boden und knie dich mit dem anderen Bein auf ein Kissen oder eine Matte.
2. Lehn dich mit dem Oberkörper leicht nach vorne, spanne den Bauch und die Gesäßmuskeln des hinteren Beins an.
3. Schieb dann den ganzen Körper leicht nach vorne und halte die Position für 2 Sekunden.
4. Vervollständige erst ein Set auf einer Seite, bevor du mit der anderen weitermachst.

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

BRIDGE MARCHING

5 Wiederholungen pro Seite



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben hin, stell die Beine auf und drück die Fersen in den Boden.
2. Spanne 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. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

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

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. Heb 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. Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (RPE):

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

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

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.

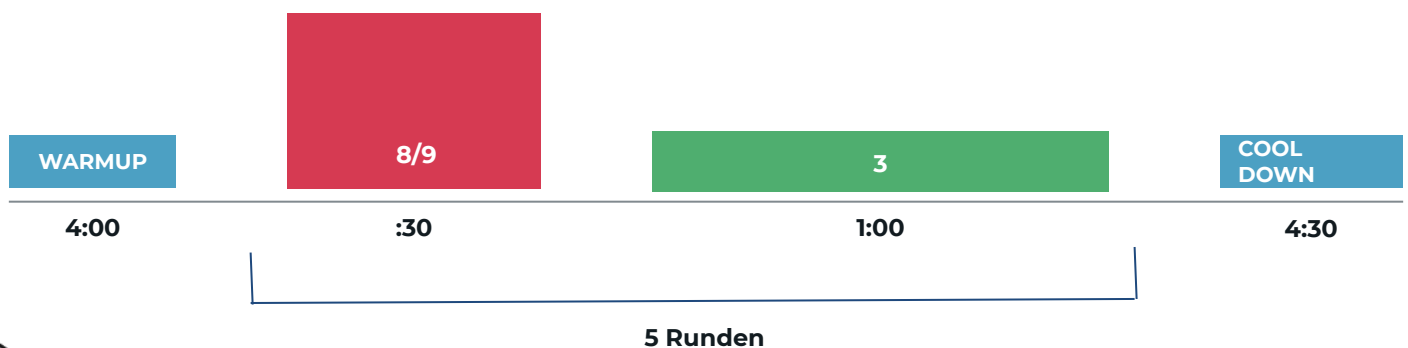
Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 5 Runden 6, 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 (1) (16 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. Dein Körper wird es dir danken!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PREPARATION

RUN 1-2

01
SET

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

MARCHING BRIDGE

5 Wiederholungen



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.

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 hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen



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. Halte 1–2 Sekunden.
Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte (vorderes Bein) und des Oberschenkels (hinteres Bein).

BACKWARD LUNGE - W/ ROTATION

5 Wiederholungen



1. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann die Gesäßmuskeln des hinteren Beins an.
2. Dreh den Oberkörper so, dass du den gegenüberliegenden Arm an der Außenseite des vorderen Beins platzieren kannst. Streck dann den anderen Arm nach hinten aus.
3. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers (hinteres Bein) und Kräftigung der Gesäßmuskulatur (vorderes Bein).

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 1)

PREPARATION

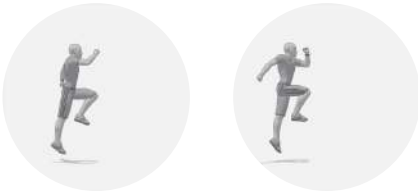
RUN 1-2

continued

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

POWER SKIP

10 Meter

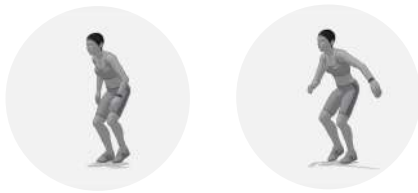


1. Steh aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander.
2. Heb ein Knie und den gegenüberliegenden Arm nach vorne oben.
3. Bring den Fuß zurück auf den Boden und hüpf leicht nach vorne, während du das andere Knie und den anderen Arm anhebst.
4. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, dann abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung des ganzen Körpers.

QUICK FEET

10 Sekunden



1. Starte in der athletischen Grundposition mit leicht gebeugten Knien, Hüftschwerpunkt leicht nach hinten und leicht angewinkelten Armen.
2. Mach so schnell du kannst kleine Schritte vorwärts (etwa 5 cm). Die Arme sind locker und sollten sich langsam und rhythmisch bewegen.
3. Wiederhole bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Stabilisierung der Hüfte, Knie und Knöchel und Förderung der Koordination.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (RPE):

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

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

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

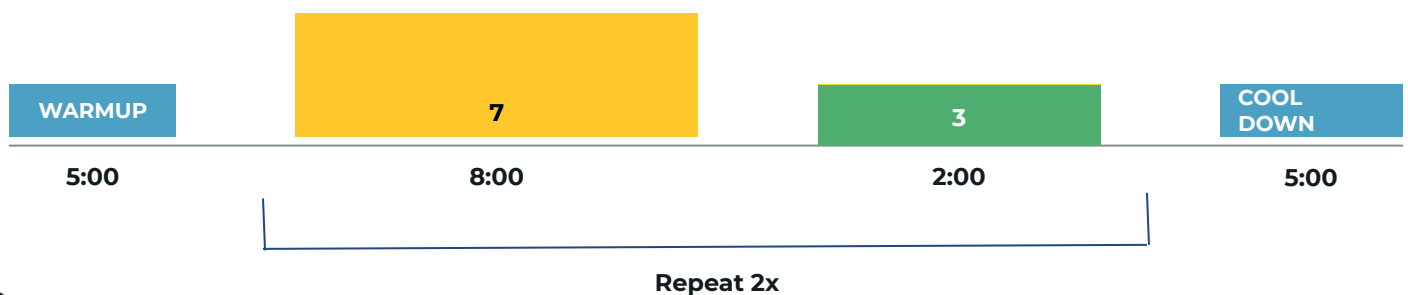
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 2 Runden 3, 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 (1) (30 MINUTEN)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (2) (25 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. Dein Körper wird es dir danken!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PHASE 1 TRAIN & RUN 2



POWERED BY EXOS

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 1)

PREPARATION

TRAIN & RUN 2

01
SET

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

LOW SIDE PLANK

30 Sekunden pro Seite

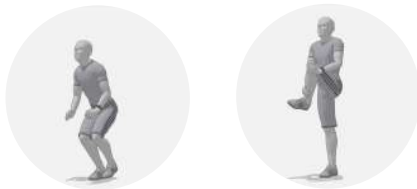


1. Leg dich seitlich auf den Boden und stütz dich auf deinem Unterarm ab. Die Beine liegen übereinander.
2. Drück dich mit dem Unterarm ab und bring deine Hüfte nach oben. Das Gewicht liegt auf deinem Unterarm und dem unteren Fuß.
Hold this position for the prescribed amount of time.
3. Halte die Position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

FEEL IT: Working your shoulders and torso.

LEG CRADLE

5 Wiederholungen pro Seite



1. Heb 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.

ZIEL: Dehnung der äußeren Hüftmuskulatur.

SIDE SQUAT

5 Wiederholungen pro Seite

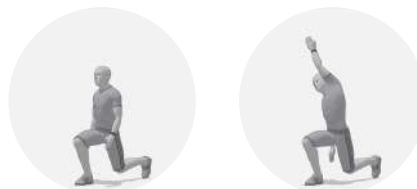


1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander.
2. Halte Brust und Rücken während der Übung gerade. Schiebe deine Hüfte nach unten und zur Seite indem du ein Knie beugst und das andere Bein ausgestreckt lässt.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück, indem du die Hüfte wieder nach vorne oben 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



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 (hinteres Bein), des Gesäßes, der Leiste (vorderes Bein) und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 1)

STRENGTH

TRAIN & RUN 2

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

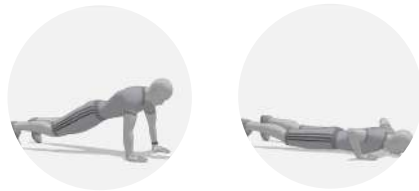


1. Steh aufrecht und streck die Arme seitlich aus. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Verlager das Gewicht auf ein Bein.
2. Lass dann den Oberkörper nach vorne unten sinken und das nicht belastete Bein nach hinten oben. Dein Ohr bleibt immer in einer Linie mit deinem Knöchel.
3. Wenn du die 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.

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.
4. Wiederhole bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Brust, Arme und des Rumpfs.

Ts HIGH SPLIT

5 Wiederholungen



1. Steh in einem leichten Ausfallschritt und streck die Arme auf Schulterhöhe gerade nach vorne. Die Handflächen zeigen nach oben.
2. Spann Bauch und Po an. Führe beide Arme zu den Seiten so weit nach hinten, bis du eine leichte Dehnung in Brust und Armen spürst. Halte für 2 Sekunden.
3. Dann lösen und in die Ausgangsposition zurückkehren.
4. Wiederhole die Übung wie vorgegeben.

ZIEL: Dehnung der Brust.

SIDE LUNGE

8 Wiederholungen pro Seite



1. Stell die Beine schulterbreit auseinander.
2. Verlagere das Gewicht auf eine Seite und schieb die Hüfte über dem Standbein wie bei einem Squat nach hinten unten. Das andere Bein bleibt gestreckt.
3. Drück dich mit dem Standbein wieder zurück nach oben in die Ausgangsposition.
4. Wiederhole die Übung zur anderen Seite.
5. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie des Quadrizeps. Dehnung der Oberschenkelinnenseiten (gestrecktes Bein).

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (RPE):

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

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

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 2 Runden 3, 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 (2) (22 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. Dein Körper wird es dir danken!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PREPARATION

RUN 1-2

01
SET

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

MARCHING BRIDGE

5 Wiederholungen



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.

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 hinteren Oberschenkel-, unteren Rücken-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

HEEL TO GLUTE

5 Wiederholungen



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. Halte 1–2 Sekunden.
Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung der Hüfte (vorderes Bein) und des Oberschenkels (hinteres Bein).

BACKWARD LUNGE - W/ ROTATION

5 Wiederholungen



1. Mach einen Ausfallschritt nach hinten in die Lunge-Position. Spann die Gesäßmuskeln des hinteren Beins an.
2. Dreh den Oberkörper so, dass du den gegenüberliegenden Arm an der Außenseite des vorderen Beins platzieren kannst. Streck dann den anderen Arm nach hinten aus.
3. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Dehnung des Hüftbeugers (hinteres Bein) und Kräftigung der Gesäßmuskulatur (vorderes Bein).

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 1)

PREPARATION

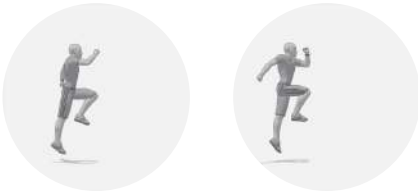
RUN 1-2

continued

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

POWER SKIP

10 Meter

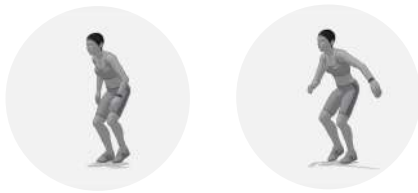


1. Steh aufrecht mit den Beinen hüftbreit auseinander.
2. Heb ein Knie und den gegenüberliegenden Arm nach vorne oben.
3. Bring den Fuß zurück auf den Boden und hüpf leicht nach vorne, während du das andere Knie und den anderen Arm anhebst.
4. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, dann abwechselnd bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung des ganzen Körpers.

QUICK FEET

10 Sekunden



1. Starte in der athletischen Grundposition mit leicht gebeugten Knien, Hüftschwerpunkt leicht nach hinten und leicht angewinkelten Armen.
2. Mach so schnell du kannst kleine Schritte vorwärts (etwa 5 cm). Die Arme sind locker und sollten sich langsam und rhythmisch bewegen.
3. Wiederhole bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Stabilisierung der Hüfte, Knie und Knöchel und Förderung der Koordination.

ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

Belastungsempfinden (RPE):

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

8-9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

6-7/10

MODERAT

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

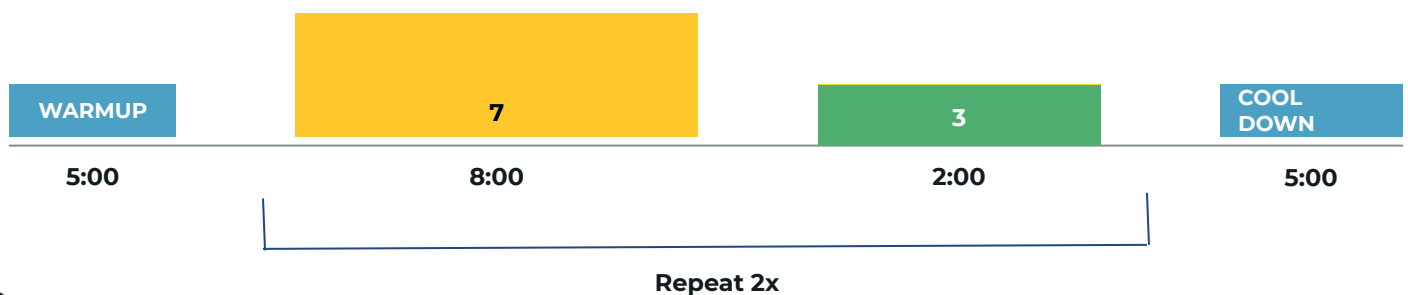
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

Da geht noch mehr?

Option 1: Mach statt 2 Runden 3, 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 (1) (30 MINUTEN)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (2) (25 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. Dein Körper wird es dir danken!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)