



NEUE GEWOHNHEITEN PHASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



NEUE GEWOHNHEITEN

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 3
3. RUN 3-4
4. TRAIN & RUN 4
5. RUN 3-4



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	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

		TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
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



POWERED BY EXOS

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 2)

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 – ERSTELLE EIN MANTRA

Ein Mantra ist ein einfacher Satz, den du dir wie einen Songtext oder ein Gedicht immer wieder vorsagen kannst, um dich an das zu erinnern, was dir wichtig ist. Es ist die positive Stimme, die Zweifel, Angst und Selbstkritik in deinem Kopf verstummen lässt. Mit deinem persönlichen Mantra verankerst du deine Werte in deinem Leben und sprichst dir Mut zu, wenn du Herausforderungen meistern musst.

Dein Mantra sollte einfach sein und deine innersten Werte widerspiegeln. Schreib es auf und wiederhole es in dieser Phase des Programms so oft wie möglich beim Laufen.



ERNÄHRUNG – BLEIB AUSGEGLICHEN

Um dir eine gute Basis zu schaffen, sollten kaum verarbeitetes Getreide, magere Proteine und gesunde Fette die Grundlage deiner Ernährung bilden. So hältst du dein Gehirn und deinen Körper fit und leistungsfähig.

Wenn du dich die meiste Zeit über bewusst ernährst, sind auch mal ungesündere Mahlzeiten drin. Gönn dir ab und zu ruhig mal deine Lieblingsspeise oder ein schönes Abendessen mit Freunden. Essen ist eben nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch für die Seele.

Durch einen ausgewogenen Umgang mit Essen nimmst du bewusster wahr, was du deinem Körper zuführst und bist motivierter, dich langfristig gesund zu ernähren.

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

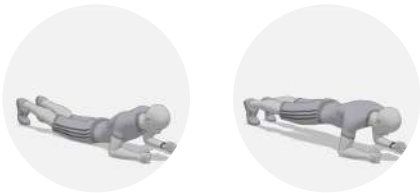
TRAIN & RUN 3

01
SET

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

LOW PLANK

45 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

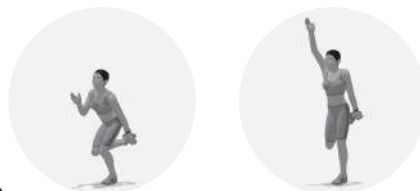


1. Hebe einen Fuß vom Boden ab und geh mit dem anderen Bein leicht in die Knie.
 2. Spann die Gesäßmuskeln des Standbeins an, greif das angewinkelte Bein unter dem Knie und zieh es in Richtung Brust, dabei streckst du das Standbein. Halte 1–2 Sekunden.
- Dann immer abwechselnd bis zum Ende des Sets.

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 3

03
SETS

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

WALKING LUNGES - W/ OVERHEAD REACH

8 Wiederholungen

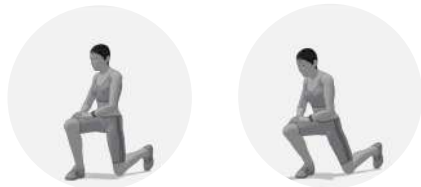


1. Steh aufrecht und streck die Arme über den Kopf.
2. Mach mit einem Bein einen Schritt nach vorne und komm in die Lunge-Position. Spann dabei den Po an.
3. Halte die Position so, dass dein Knie den Boden nicht berührt. Drück dich dann mit dem vorderen Bein zurück nach oben und streck das hintere durch. Heb das Knie weit nach oben und komm nach vorne in den nächsten Lunge.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

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

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, spann 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.

SINGLE-LEG BRIDGE

8 Wiederholungen pro Seite



1. Leg dich mit dem Gesicht nach oben hin, stell die Beine auf und drück die Fersen in den Boden.
2. Bring deine Hüfte nur mit Hilfe deiner Gesäßmuskulatur nach oben, bis deine Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Halte 1–2 Sekunden und komm dann zurück in die Ausgangsposition.
4. Vervollständige erst ein Set auf einer Seite, bevor du mit der anderen weitermachst.

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

HIGH PLANK KNEE-TO-ELBOW

8 Wiederholungen



1. Starte in der Push-up-Position mit den Händen schulterbreit und den Füßen hüftbreit auseinander.
2. Zieh langsam ein Knie Richtung Brust. Halte den Oberkörper dabei stabil.
3. Bring das Bein zurück in die Ausgangsposition.
4. Immer abwechselnd auf beiden Seiten bis zum Ende des Sets.

ZIEL: Kräftigung der Schultern, des Bauchs und des Oberkörpers.

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 2)

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

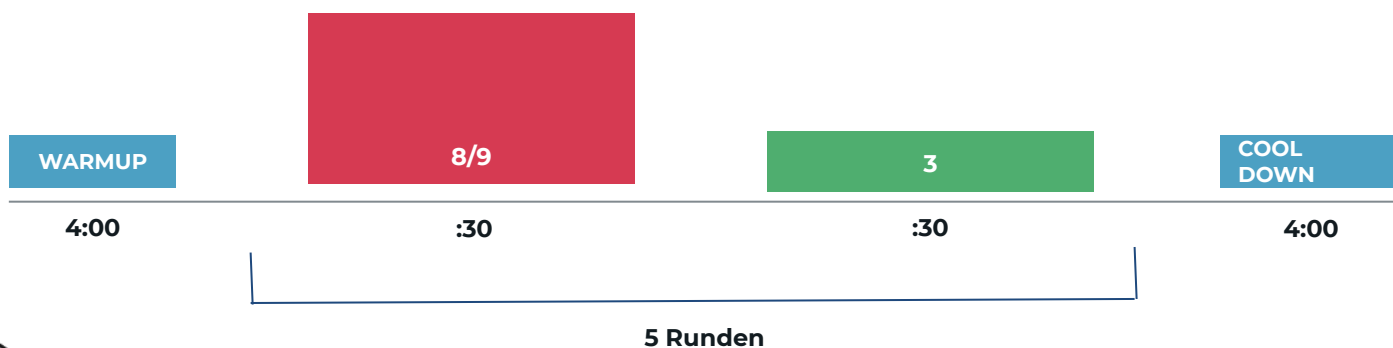
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

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 (3) (13 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 2)

PREPARATION

RUN 3-4

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 2)

PREPARATION

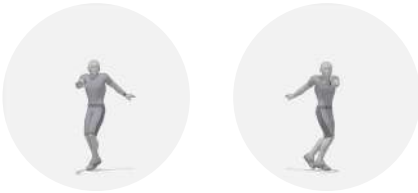
RUN 3-4

continued

These exercises will help to increase flexibility, decrease muscle stiffness and increase your core temperature all to decrease the risk of injury.

CARIOCA

10 Meter

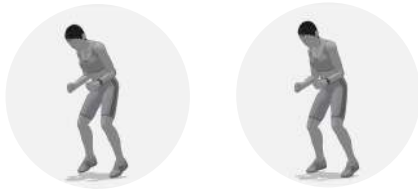


1. Steh aufrecht.
2. Beweg dich nach rechts, indem du die Hüfte drehst und mit dem linken Bein vor dem Körper kreuzt.
3. Dreh die Hüfte in die andere Richtung, indem du mit dem linken Bein hinter dem Körper kreuzt
4. Wiederhole über die vorgegebene Distanz und wechsele dann in die andere Richtung

ZIEL: Dehnung und Mobilisierung des Rumpfs.

BASE POGO

10 Sekunden



1. Starte in der athletischen Grundposition mit leicht gebeugten Knien und Hüftschwerpunkt leicht nach hinten. Die Arme sind leicht angewinkelt vor dem Körper.
2. Spring schnell auf und ab (etwa 5 cm) und halte den Rumpf dabei stabil. Hüfte und Knie bleiben leicht angewinkelt.
3. Lande auf den Fußballen und spring wieder ab.
4. Wiederhole die Übung wie vorgegeben.

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.

9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

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

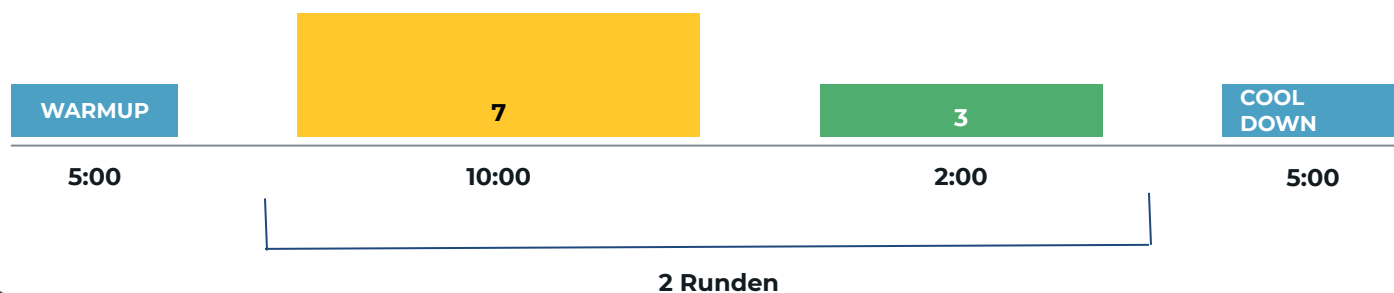
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

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 (3) (34 MINUTEN)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (4) (30 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 2)

PHASE 2 TRAIN & RUN 4



POWERED BY EXOS

NEUE GEWOHNHEITEN (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

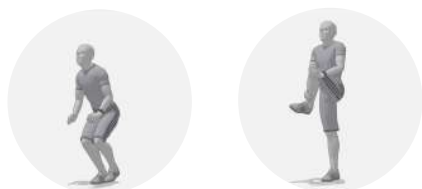


1. Leg dich seitlich auf den Boden und stütz dich auf deinem Unterarm ab. Die Beine liegen übereinander.
2. Drück dich mit dem Unterarm ab und bring deine Hüfte nach oben. Das Gewicht liegt auf deinem Unterarm und dem unteren Fuß.
Hold this position for the prescribed amount of time.
3. Halte die Position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

ZIEL: Dehnung der äußeren Hüftmuskulatur.

SIDE SQUAT

5 Wiederholungen pro Seite

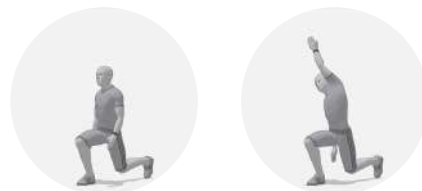


1. Stell die Beine weiter als schulterbreit auseinander.
2. Halte Brust und Rücken während der Übung gerade. Schiebe deine Hüfte nach unten und zur Seite indem du ein Knie beugst und das andere Bein ausgestreckt lässt.
3. Kehre in die Ausgangsposition zurück, indem du die Hüfte wieder nach vorne oben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

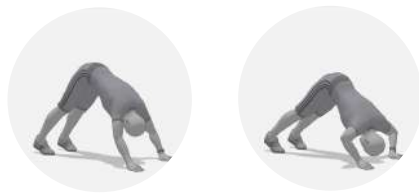


1. Steh aufrecht und streck die Arme seitlich aus. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten. Verlager das Gewicht auf ein Bein.
2. Lass dann den Oberkörper nach vorne unten sinken und das nicht belastete Bein nach hinten oben. Dein Ohr bleibt immer in einer Linie mit deinem Knöchel.
3. Wenn du die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

FEEL IT: *Stretching your hamstrings.*

PIKE PUSH-UP

8 Wiederholungen



1. Starte in der Push-up-Position mit deinen Händen in gerader Linie unter den Schultern und den Füßen schulterbreit auseinander.
2. Heb die Hüfte weit nach oben, die Beine bleiben gestreckt.
3. Winkle die Ellbogen ab und lass dich Richtung Boden sinken.
4. Drück dich wieder nach oben, ohne den Boden zu berühren.

ZIEL: *Kräftigung der Schultern und des Oberkörpers.*

THORACIC ROTATION - HEEL SIT

5 Wiederholungen

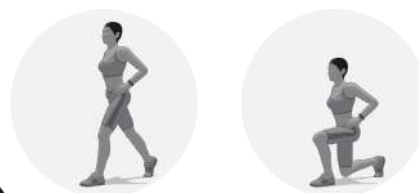


1. Knie dich hin, streck die Arme vor dir aus, der Po liegt auf den Fersen.
2. Mach einen runden Rücken und lass den Kopf nach unten sinken.
3. Zieh die Brust zum Bauchnabel, um die Rundung des oberen Rückens zu verstärken, und atme aus.
4. Wiederhole die Übung wie vorgegeben.

ZIEL: *Dehnung des oberen Rückens.*

SPLIT SQUAT - TIME

10 Sekunden 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.*

NEUE GEWOHNHEITEN (PHASE 2)

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 (4) (22 MINUTEN)



ZEIT FÜR 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 2)

PREPARATION

RUN 3-4

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 2)

PREPARATION

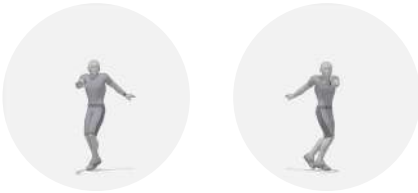
RUN 3-4

continued

These exercises will help to increase flexibility, decrease muscle stiffness and increase your core temperature all to decrease the risk of injury.

CARIOCA

10 Meter

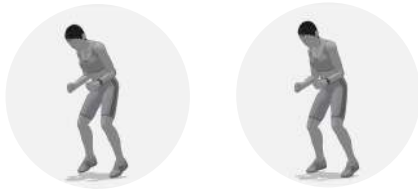


1. Steh aufrecht.
2. Beweg dich nach rechts, indem du die Hüfte drehst und mit dem linken Bein vor dem Körper kreuzt.
3. Dreh die Hüfte in die andere Richtung, indem du mit dem linken Bein hinter dem Körper kreuzt
4. Wiederhole über die vorgegebene Distanz und wechsele dann in die andere Richtung

ZIEL: Dehnung und Mobilisierung des Rumpfs.

BASE POGO

10 Sekunden



1. Starte in der athletischen Grundposition mit leicht gebeugten Knien und Hüftschwerpunkt leicht nach hinten. Die Arme sind leicht angewinkelt vor dem Körper.
2. Spring schnell auf und ab (etwa 5 cm) und halte den Rumpf dabei stabil. Hüfte und Knie bleiben leicht angewinkelt.
3. Lande auf den Fußballen und spring wieder ab.
4. Wiederhole die Übung wie vorgegeben.

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.

9/10

HART

Extrem anstrengend und schwer durchzuhalten.

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

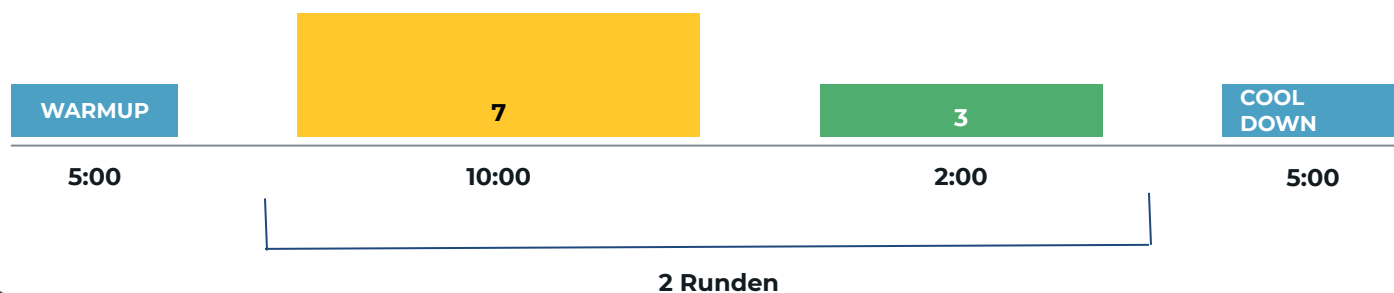
Achtung: Warm-up und Cool-down müssen nicht bei jedem Intervall wiederholt werden, nur am Anfang und Ende des gesamten Workouts.

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 (3) (34 MINUTEN)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

ANAEROBES SCHWELLENTRAINING (4) (30 MINUTEN)



ZEIT FÜR 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 2)