



## Trainingsplanung „Sportliche-StayAlone-Woche“

**Merke:** Die Einheiten sind in variabler Reihenfolge durchführbar. Bitte beachtet unbedingt die allgemeinen Regeln zu COVID-19. Minderjährigen Sportlern raten wir die Einheiten im Beisein eurer Eltern/eines Elternteils und an Euch bekannten Orten durchzuführen. Viel Spaß beim Schwitzen!

- Skate:** LONGSKATE (Alternativ auf dem Rad) < 70% HF max
    - Schüler C9 & jünger → 30min lockeres Dauerskaten
    - Schüler B/A → 45min lockeres Dauerskaten
    - Kadetten & älter → 60 – 90min lockeres Dauerskaten
    - 4 Steigerungsläufe ~ 20s (Pause: 2min)
    - 10min CoolDown – Dehnung
  - Skate:** GA2 - SKATE (Alternativ auf dem Rad) ~ 70 - 80% HF max
    - 10min WarmUP
    - Schüler C9 & jünger → 4 x 5min zügig Dauerskaten mit 20s Endspurt
    - Schüler B/A → 4 x 8min zügig Dauerskaten mit 20s Endspurt
    - Kadetten & älter → 4 x 12min zügig Dauerskaten mit 20s Endspurt
    - 4 – 10 Starts 30-50m (Pause: 90s)
    - 10min CoolDown – Dehnung
  - Skate:** S/SA - SKATE (Alternativ auf dem Rad) > 90% HF max
    - 20min WarmUP

Schüler C9 & jünger → Fliegende Starts → 2 x 5s (15s Pause) | 2 x 10s (30s Pause)  
2 x 15s (45s Pause) | 2 x 20s (60s Pause) | 1 x 30s (90s Pause)  
1 x 45s → 6min PAUSE

    - 2 - 4 x 100m „InPosition-Set-Go“ – 2min Pause
    - 10min CoolDown – Dehnung

Schüler B/A → Fliegende Starts → 3 x 5s (15s Pause) | 3 x 10s (30s Pause)  
3 x 15s (45s Pause) | 3 x 20s (60s Pause) | 2 x 30s (90s Pause)  
1 x 45s → 6min PAUSE

    - 4 x 100m „InPosition-Set-Go“ – 2min Pause
    - 10min CoolDown – Dehnung

AK >12 → Fliegende Starts → 6 x 5s (15s Pause) | 5 x 10s (30s Pause)  
4 x 15s (45s Pause) | 3 x 20s (60s Pause) | 2 x 30s (90s Pause)  
1 x 45s → 6min PAUSE

    - 6 x 100m „InPosition-Set-Go“ – 2min Pause
    - 10min CoolDown – Dehnung
- Rad:** Innerhalb eures 15km-Radius dürft ihr euch 45min – 180min austoben!
  - Lauf:** Fahrtspiel 4:1min | Dauerlauf > 30min | Sprint-/ Sprung- & Treppentraining je nach gegebenen Möglichkeiten
  - Kraft:** Übungen s. Krafttraining