



## Imitationsprogramm - Quälen für GOLD 2020

Trainingsempfehlung © Patrick Täubrecht

a) Erwärmung - 12min Lauf plus 3-5 min Mobilisation

b) Hauptteil – „Quäl dich du Sau-Programm“

→ 4 x 15min Imitation      → 40s Übung : 20s Pause      → Satzpause 5min  
→ In der Pause 10 - 30 Liegestütze (4 x insgesamt) und 25 SitUps.

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Skating Position mit Armschwung                   | – 40s             |
| 2. Seilsprung  | – 40s             |
| 3. Wechselschieben                                   | – 40s             |
| 4. Skating Position                                  | – 20s re + 20s li |
| 5. Bein abwechselnd rechts - links je 2x ausstrecken | – 40s             |
| 6. SP Sprung mit Armschwung                          | – 40s             |
| 7. Kniebeuge tief                                    | – 40s             |
| 8. Skating Position                                  | – 20s re + 20s li |
| 9. Kniebeuge einbeinig                               | – 40s re          |
| 10. Kniebeuge einbeinig                              | – 40s li          |
| 11. Skating Position mit Armschwung                  | – 40s             |
| 12. Bein abwechselnd vorn - hinten ausstrecken       | – 40s             |
| 13. Skating Position seitlich gesprungen             | – 40s             |
| 14. Tiefe Schritte                                   | – 40s             |
| 15. Skating Position                                 | – 20s re + 20s li |

c) Auslaufen plus Dehnung mind. 15min

**Achtung Muskelkatergefahr!**