



LE-Skate



Training TIGER (und älter)

Woche	14	15	16	17
Datum	30.03.- 05.04.20	06.04.- 12.04.20	13.04.- 19.04.20	20.04.- 26.04.20

Montag Vormittag: 45 – 75min lockerer GAI-Lauf oder 60 – 90min Rad bzw. Rad-Rolle

Nachmittag: **SKATE (Alternativ auf dem Rad)**

- 15min WarmUP
- 5 x 5´ GAI → lang gleiten + tiefe Position!!!
- 2´ Pause
- 4 x 200m STL
- 10min CoolDown – Dehnung

Dienstag Vormittag: **SKATE (Alternativ auf dem Rad)**

- 10min WarmUP
- 4 x 12-15´ GAI/II → TECHNIK (tiefe Position!)
- 4´ Pause
- 4 x 100m STL
- 8 x 20m Starts – je 60s Pause
- 10min CoolDown – Dehnung!

Alternativ:

- Fahrtspiel 80 min
- 6min Lauf + 1min Imi-/ Sprungübung + 1min SP

Nachmittag: **Beachbody-Workout**

Mittwoch Vormittag: **Imitationstraining „Quäl dich“ – Kraftausdauer**

Donnerstag Vormittag: **RAD – 120min** (kleiner Gang = HF < 140!)

Alternativ: Lauf – 45 – 75min

Nachmittag: **Sprints & Sprünge**

Freitag Vormittag: **SKATE (Alternativ auf dem Rad)**

- 20min WarmUP inkl. Lauf/Skate ABC
- 1 x 3000m (8min) → 3´ Pause
- 2 x 1500m (5min) → 3´ Pause
- 3 x 1000m (3min) → 3´ Pause
- 4 x 500m (1min) → 3´ Pause
- 10min CoolDown - Dehnung

Samstag 120min Rad → 45min GAI → 2 Serien á 6 x 30s Sprint + 30s Pause
→ Serienpause 6min locker
→ Restzeit GAI ausradeln max. 180min

Alternativ: Lauf oder Rad-Rolle

Sonntag **FREI oder bei Traumwetter → SKATE**

- 10min WarmUP
- 2 x 20´ GAI/II → TECHNIK (tiefe Position!) → 4-6´ Pause
- 2 x 200m STL
- 4 x 20m Starts – je 60s Pause

Optional: 6 x 8 H-S-Sprünge – je 60s Pause

- 10min CoolDown – Dehnung!!!



LE-Skate



Beachten:

Erst immer schnell trocken legen und duschen! Danach das Dehnen / BlackRoll etc. nicht vergessen.

Hauptmahlzeiten proteinreich...Fisch, Geflügel...Zwischenmahlzeiten Joghurt, Müsli und viel OBST!