

Woche 1 – Grundlagenausdauer

*Es folgt →→→ Woche 2 – Kraft / Kraftausdauer
Woche 3 – Sprünge / Schnelligkeit
Woche 4 – Laufvariationen
Woche 5 – Tempolauf / Abschlusstest*

Tipps & Tricks

- Laufen ohne Uhr, bzw. ohne Tempovorgaben.
→ Lockerheit und Laufstil
- Strecken variieren
→ Abwechslung und keine Vergleichswerte
- Versuchen ohne Musik zu laufen
→ Konzentration auf Atmung und Natur
- Laufband: weglassen, nur wenn draußen Glatteis
- Defensiv anfangen, lieber später noch steigern

Übungsbeispiele zur Auswahl: Grundlagenausdauer

Ziel: Ausdauergrundlagen schaffen, Regeneration verbessern und kommende Einheiten vorbereiten. Herz-Kreislauf-System soll in Schwung gebracht werden.

Beschreibung	Dauer	Wdhg.	Inhalt
Erwärmen	10 min	1	Locker Warmtraben (bei Bedarf auch flotte Gehpausen)
Technikübungen (Verbesserung der Laufökonomie)	10 min		Laufübungen über ca. 30m Distanz, dazwischen kurze Pausen
Kniebeuge		10	Knie bis zum 90° Winkel beugen
Hopserlauf		4	2* Vorwärts und 2* seitlich
Zehenspitzen Gang		1	Auf Zehenspitzen gehen
Fersengehen		1	Auf Fersen gehen
Kniehebelauf		2	Laufen und Knie möglichst auf 90°
Anfersen		2	Laufen und anfersen zum Po
Arme kreisen		15	Beid- u. Einarmig / vorw. u. rückw.
Ausdauerinheit	30 - 40 min		<u>Einsteigerbeispiel:</u> 3 min Laufen 2 min Gehen → 6-8 Mal nacheinander
	40- 50 min		<u>Fortgeschrittene:</u> 40-50 min lockerer Dauerlauf: Erste Minuten bewusst langsam (Warmlauftempo), letzte 10 min ganz leicht steigern
Dehnung (Regeneration)	10 min		
Oberschenkel Vorderseite		2	Bein nach hinten zu Po ziehen
Oberschenkel Rückseite		2	Bein auf Bank legen und strecken
Adduktoren		2	Seitliche Ausfallschritt, wippen
Wade		2	Treppenstufe: ausdehnen
Fußgelenk		2	Bein strecken u. Fuß kreisen
Po		2	Knie zur Brust ziehen
Arme		2	Arme seitlich vor Brust herziehen

Fotos, Videos und weitere Tipps und Tricks findet ihr auf www.zvw.de/videos oder auch auf Instagram und Facebook

Fragen dazu jederzeit an: marcelfehr@web.de

Wochenmarkt Wochentipp

Kennen Sie die Wunderknolle?

Rote Beete liefert eine Menge von Vitaminen (A, C, B und Folsäure). Auch eine Vielzahl von Mineralien liefert uns diese Knolle. Nicht nur das: Sie enthält Betain. Dieses senkt das Risiko an Herzerkrankungen, wirkt krebsschützend und senkt den Blutdruck.

Es ist eine Knolle für Sportler. Sie fördert die Bildung von Mitochondrien und wirkt so leistungssteigernd. Der verbesserte Fettstoffwechsel durch den regelmäßigen Konsum ist für Sportler von großen Nutzen. Während der Wettkämpfe ist man weniger abhängig von seinem Kohlenhydratspeicher. Durch die erhöhte Durchblutung werden Muskulatur und Bindegewebebestrukturen nach dem Training besser versorgt. Dies fördert die Erholung. Im Falle von Muskel- und Bindegewebeverletzungen können diese dank roter Bete schneller überwunden werden.

Natürlich erhalten Sie die Wunderknolle bei uns auf dem Waiblinger Wochenmarkt. Die Saison der roten Beete ist hier in der Region von Juli bis Ende November.

Auf den Punkt gebracht:

- Rote Bete enthält eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen (Vitamine, Mineralien, Pflanzenstoffe)
- Der hohe Nitratgehalt in rote Bete ist gesund und fördert die Durchblutung
- Rote Bete führt zu mehr Leistungsfähigkeit und mehr Vitalität im Alltag
- Rote Bete treibt den Fettstoffwechsel an und hilft so beim Abnehmen
- Rote Bete kann dabei helfen Krankheiten zu überwinden
- Rote Bete ist ein Muss für den Sportler-sie fördert die Regeneration, macht ihn leistungsfähiger und hilft Verletzungen zu überwinden

(Quelle: Forschungsgruppe Dr. Feil)