

Woche 2 – Kraft & Kraftausdauer

Woche 1 – Grundlagenausdauer

Es folgt →→→ Woche 3 – Sprünge / Schnelligkeit

Woche 4 – Laufvariationen

Woche 5 – Tempolauf / Abschlusstest

Tipps & Tricks

- Bergan laufen und Treppenläufe verbessert den Laufstil
→ Berghoch werden Füße automatisch richtig aufgesetzt
- Fuß bzw. Fußgewölbe regelmäßig mit Tennis- oder Igelball ausrollen
→ Lockerung der Fußmuskulatur und der Plantarsehne
- Im Wechsel verschiedene Paar Laufschuhe tragen
→ Fuß gewöhnt sich nicht zu sehr an einen Schuh und bleibt flexibel
- Leichte Wettkampfschuhe nur für wenig ausgewählte Einheiten tragen
→ Das Laufen in leichten Schuhen ohne ausreichend Dämpfung sollte besonders schnellen oder harten Einheiten vorbehalten bleiben

Übungsbeispiele zur Auswahl: Kraft & Kraftausdauer

Ziel: Muskulatur auf das spezifischere Training vorbereiten, Laktat- und Pulsverträglichkeit erhöhen und Verletzungen vorbeugen

Beschreibung	Dauer	Wdhg.	Inhalt
Erwärmen	10 min	1	Locker Warmtraben (bei Bedarf auch flotte Gehpausen)
Aktive Dehnung Oberschenkel Vorderseite Oberschenkel Rückseite Armkreisen Wade Fußgelenk Beine schwingen	10 min	 2 2 10 2 2 10	 Aktiv, dynamisch durchführen (<i>Gegensatz: statisch</i>) Bein nach hinten zu Po ziehen Grätschschritt, Oberkörper runter Beid- u. Einarmig / vorw. u. rückw. An Treppenstufe: ausdehnen Bein strecken u. Fuß kreisen Vorw. u. seitl. an einer Stange halten
Technikübungen (Laufökonomie, Erwärmung) Bergsteiger Hopserlauf Storchenlauf Hock-Streck-Sprünge Skippings Kniehebelauf Anfersen	15 min	 20 4 2 10 2 2 2	 Laufübungen über ca. 30m Distanz, dazwischen kurze Pausen Liegestütz: Beine wechselnd anziehen 2* Vorwärts und 2* seitlich Mit gestreckten Beinen laufen Liegestütz-anhocken-hochspringen Halbhohe schnelle Kniehebeläufe Laufen und Knie möglichst auf 90° Laufen und anfersen zum Po
Kraftausdauerinheit Einsteiger: Treppenläufe Fortgeschrittene: Bergläufe	30 min	2* 8 3* 5	 Einsteiger: Circa 30-50 Stufen an Weinberg-, Kirchentreppen oder im Treppenhaus hochlaufen. Jede Stufe einzeln nehmen. Runtergehen als Pause, 3 min Serienpause. Fortgeschrittene: circa 150m an mittelsteilem Hang (Asphalt oder Waldboden). Langsame Trabpause runter und 4-5 min Serienpause
Auslaufen	5 min	1	Locker austraben

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

Es ist wieder Rosenzeit

Seit April können Sie wieder die schönen Rosen aus unserer direkten Nachbarschaft auf unserem Markt erwerben. Die Fellbacher Schnittrosen sind ab jetzt jeden Samstag für Sie vor Ort.

Damit Sie lange eine Freude an der schönen Blütenbracht haben, hat unser Beschicker folgende Tipps für Sie:

TIPPS FÜR EIN LANGES VASENLEBEN IHRER ROSEN

- Verwenden Sie nur saubere Vasen und frisches, kaltes Wasser.
- Kürzen Sie die Rosen vor dem Einstellen in die Vase mit einem scharfen Messer um 1 cm. Schneiden Sie dabei möglichst schräg.
- Entfernen Sie die Blätter vorsichtig so weit, dass sie später nicht im Wasser stehen.
- Stellen Sie den Strauß nicht in die pralle Sonne oder in Zugluft.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob genügend Wasser in der Vase ist.
- Lassen Ihre Rosen einmal die Köpfe hängen, kann folgendes helfen: Wasser zum Kochen bringen, kurz abkühlen lassen und die Rosen für eine Minute einstellen. Danach die Rosen wieder in frisches, kaltes Wasser stellen.