

Trainingsplan A-Jugend 2010/11

Ferienwoche	Laufeinheit / Woche	Krafteinheit
2. FW	mindestens 3x 30Minuten (lockerer Lauf ohne Belastung), Wichtig: Anschließend alle Muskeln vorsichtig dehnen	Täglich: 3x 15 Liegestütze 3x 30 Sit-Up 3x 15 Kniebeugen
3. FW	mindestens 3 x 45 Minuten (30 Minuten lockerer Lauf ohne Belastung, 15 Minuten leichte Steigerung) Wichtig: Anschließend alle Muskeln vorsichtig dehnen	Täglich: 3x 20 Liegestütze 3x 50 Sit-Up 3x 20 Kniebeugen