
Trainingsplan

XLETIX Challenge 2017 Berlin/Brandenburg

Powered by Quickcap Sports



3 wichtige Grundsäulen

Ausdauer

Kraft

Regeneration

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01-07.05	Läufe	Regeneration	Kraft	Regeneration	Läufe	Kraft	Dehnung
08-14.05	Kraft-Läufe	Regeneration	Läufe	Dehnung	Kraft	Regeneration	Kraft-Läufe
15-21.05	Dehnung	Läufe	Kraft	Regeneration	Kraft-Läufe	Dehnung	Läufe
22-27.05	Kraft-Läufe		Läufe		Regeneration	XLETIX	



Workouts

Kraft

ca. 10 Minuten Warm up - mehrere Übungen
(z.B. Armkreisen, Handgelenke kreisen, Fahrrad, Jumping Jacks, Seilspringen, etc.)

4 Runden der folgenden Übungen:

(Jede Übung 4xMal durchführen, zwischen den runden jeweils 60 Sekunden Pause)

Klimmzüge so viel ihr schafft

Liegestütz - 15-20 Stck, wenn weniger, dann so viel ihr schafft

20-30 Squats

15-20 Ausfallschritte

Läufe

5 - 9 Kilometer laufen:

Steigere alle 5 Minuten das Tempo für 30 Sekunden
Nutze den darauffolgenden Intervall um deinen Puls bei
geringerem Tempo bestmöglich zu regenerieren um anschließend
wieder für 30 Sekunden schnell zu laufen
Versuche sowohl dein Tempo in beiden Intervallen im Laufe der
Zeit zu steigern

Kraft - Läufe

10 Minuten Warm up - (z.B. Armkreisen, Handgelenke kreisen,
Fahrrad, Jumping Jacks, Seilspringen, etc.)

Absolviere 4 Tabata-Sequenzen deiner Wahl, z.B.
Squat+Strecksprung & Mountain Climbers, Burpees & Crunches,
Ausfallschritte & Liegestütz

Versuche jede Woche die Anzahl der Wiederholungen zu steigern

Regeneration

Die Regenerationstage genauso ernst nehmen wie die Trainingstage
Ohne Regeneration keine starke Steigerung

An der Regenerationstagen solltet ihr ganz bewusst das tun, was eurem Körper besonders gut tut und entspannen lässt. die Regeneration ist essenziell für Muskelwachstum und Steigerung deiner Leistung. Hier kannst du beispielsweise in deinen Tag integrieren:

- Sauna
- Badewanne
- Massagen
- zusätzlicher Schlaf
- frische Luft

Dehnung

An den Dehnungstagen, jeweils nur 15 Minuten euren Körper dehnen. Dehnung beugt Verletzungen vor und sollte nicht vernachlässigt werden. Verschiedene Dehnung von Kopf bis Fuß durchführen.

Grundsätze

Während der gesamten Trainingszeit solltet ihr euch gesund und ausgewogen ernähren. Da ihr den Körper überdurchschnittlich belastet, verbraucht er auch viel mehr Energie, welche ihr dem Körper durch gesunde Ernährung zuführen müsst.

Achtet speziell darauf, dass ihr dem Körper vor und nach dem Training mit ausreichenden Kohlenhydraten versorgt. Achtet ebenso darauf, vermehrt eiweißreiche Nahrung zu euch zu nehmen. Am besten mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Proteine sind essenziell für den Muskelwachstum. Nehmt gerade Abends gegen 18-19 Uhr eine eiweißreiche Mahlzeit zu euch, im Schlaf regeneriert und wächst der Körper bzw. die Muskeln.

Vergesst zwischen den Trainingseinheiten nicht den Schlaf. Um leistungsfähig zu sein, braucht der Körper ausreichend Schlaf. Zu guter Letzt müsst ihr Willen haben, nicht nur körperlich fit sein, sondern auch gedanklich fokussiert sein ist wichtig für ein erfolgreiches Training. Wenn ihr trainiert, macht es zu 100%, konzentriert euch auf die jeweilige Übung!



Ich freu mich auf euch, ZUSAMMEN rocken wir
XLETIX Challenge 2017 powered by Quickcap
Sports

