





**Samstag, 19. August 2017**  
**Offroad Park Mammut**  
**Stadtdoldendorf/Niedersachsen**

## KRAFT\*

Zum Beispiel:

KNIEBEUGEN

AUSFALLSCHRITTE

LIEGESTÜTZ

KLIMMZÜGE (nur halten genügt)

WORKOUT 30 Minuten

## AUSDAUER\*

Läufe.

Langsam die Distanzen steigern.

Am Ende sollten es 8-10km sein,

die du packst zu laufen

INTERVALLE:

jeder zweite Lauf sollte Intervalle beinhalten.

Zum Beispiel 4 Minuten normal

laufen und 1 Minute sprinten.

## MOBILITY\*

Lege eine Runde Yoga bzw.

Dehnübungen ein.

Am Besten auch mit Faszientrainings Rollen.

Wärme dich gut auf und

dehne dich nach jedem Lauf und

Krafttraining!

## REGENERATION\*

Gönn dir Pausentage!

JUST RELAX

„Höre auf deinen Körper“

# Trainingsplan X-Letics

Powered by Quickcap Sports

WOCHE	Kraft	Mobility	Ausdauer
1 24.07-30.07	3 x WOCHE	vor und nach jedem Training	2 x WOCHE
2 31.07.-06.08	2 x WOCHE	vor und nach jedem Training	2 x WOCHE
3 07.08-13.08	2 x WOCHE	vor und nach jedem Training	2 x WOCHE
4 14.08.-19.08	1 x WOCHE	vor und nach jedem Training	1 x WOCHE

# Trainingsplan X-Letics

Powered by Quickcap Sports

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERTS TAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAGG
<b>1</b> 24.07-30.07	KRAFT	AUSDAUER 5-7km	PAUSE	KRAFT	AUSDAUER /INTERVALL 5-7 km	KRAFT	PAUSE
<b>2</b> 31.07.-06.08	Ausdauer locker laufen 6-7km	KRAFT	PAUSE	PAUSE	AUSDAUER /INTERVALL 7-9km	KRAFT	PAUSE
<b>3</b> 07.08-13.08	PAUSE	Ausdauer 8-10km	KRAFT	PAUSE	KRAFT	AUSDAUER	PAUSE
<b>4</b> 14.08.-19.08	AUSDAUER /INTERVALL 10 km	Pause	KRAFT	Pause	Pause	<b>X-LETICS</b>	



**Lets Rock!**

**Ich freue mich super,  
dass ihr dabei seid! Wir  
werden das zusammen  
rocken!! 🤝🤝**

\*Disclaimer: Vor Aufnahme des Trainings sollte ein Arzt zu Rat gezogen werden, insbesondere bei bekannten gesundheitlichen Einschränkungen. Treten während einer Übung Beschwerden auf, ist das Training abubrechen und ein Arzt zu konsultieren.