



## **TRAINING MANUAL** für Trainer & ihre Sportler

**Monat**

März – April 2020

**Ziel**

fit @home

Dieses Training Manual soll Trainer und Sportler helfen in der aktuellen Situation fit zu bleiben und ggf. die allgemeine Fitness zu verbessern. Es handelt sich hierbei um eine Empfehlung für die kommenden vier Wochen.

**Bliedersdorf, 22.03.2020**

Ort, Datum

Am Siedenkamp 32  
21640 Bliedersdorf

Tel. 0 41 61 / 99 38 000  
Fax 0 41 61 / 99 38 001

**Randy Bülau**

Aussteller

eMail [info@randybuelau.de](mailto:info@randybuelau.de)  
Web [www.randybuelau.de](http://www.randybuelau.de)

## Warm Up

Mobility	Übung	Dauer	Intensität	Ziel
Übungen zum Warm Up	Kreisen aller Gelenke	je 20 sek. in alle möglichen Richtungen (3-4 min.)	gering	Gelenkschmiere herstellen
	Einbeinstand & Bein pendeln rechts & links Vor/zurück & seitlich	je 20 sek. pro Bein und in alle Richtungen (1-2 min.)	gering	Gelenkschmiere herstellen
	Sitz in der tiefen Hocke	45-60 sek.	gering	Verbesserung deiner Beweglichkeit
	Wechselsprünge	100 Wdhl. (50 pro Seite)	gering	Cardio
	Hampelmänner	100 Wdhl.	gering	Cardio

## Lauftraining

Woche	Lauftraining	Intensität	Ziel
Woche 1 & 2	Warm Up 4 min. 45 min. auf max. Strecke laufen Cool Down 4 min.	extensiv bis 80 % deiner Max. Leistung (bedeutet so viel wie ausdauernd, aber nicht maximal laufen)	Verbesserung deiner Ausdauer
	Warm Up 4 min. 6 x 5 min. aktive Pause 10 Wdhl. (Kniebeuge, Ausfallschritte gesamt, Burpee) Cool Down 4 min.	extensiv bis intensiv (80 – 100 %)	Verbesserung deiner Ausdauer
	Warm Up 4 min. 8 x 6 min. 1 min. Gehpause Cool Down 4 min.	regenerativ (locker laufen)	Regeneration (in Kombination mit Ausdauer)
Woche 3 & 4	Warm Up 4 min. 60 min. auf max. Strecke laufen (Ziel 12 km) Cool Down 4 min.	extensiv bis 80 % deiner Max. Leistung (bedeutet so viel wie ausdauernd, aber nicht maximal laufen)	Verbesserung deiner Ausdauer
	Warm Up 4 min. 6 x 5 min. aktive Pause 20 Wdhl. (Kniebeuge, Ausfallschritte gesamt, Burpee) Cool Down 4 min.	extensiv bis intensiv (80 – 100 %)	Verbesserung deiner Laufleistung
	Warm Up 4 min. 8 x 6 min. 1 min. Gehpause Cool Down 4 min.	regenerativ	Regeneration (in Kombination mit Ausdauer)

## allgemeine Fitness

AMRAP	Übung	Dauer	Intensität	Ziel
as many rounds as possible aus dem Juni	10 x Burpee 30 x Crunches 10 x Ausfallschritte (je Seite) 30 x Supermänner	Woche 1 & 2 15 min.  Woche 3 & 4 20 min.	intensiv	Verbesserung deiner allgemeinen Fitness
as many rounds as possible aus dem Juli	10 x Burpee 10 x Dips 10 x Liegestütze 10 x Lungen (je Seite)		intensiv	Verbesserung deiner allgemeinen Fitness
as many rounds as possible aus dem August	20 x Mountain Climer (je Seite) 20 x Russian Twist (je Seite) 20 x X-Jumps 20 x Squat Jumps 20 x Delphine		intensiv	Verbesserung deiner allgemeinen Fitness

## Cool Down

Mobility	Übung	Dauer	Intensität	Ziel
Übungen zum Cool Down	Kniestand	5 x 5 sek. halten	intensiv	Verbesserung deiner Beweglichkeit
	Bärensitz „Hüftmobilität“	10 x jede Seite	gering	Verbesserung deiner Beweglichkeit
	Katzenbuckel / Hohlkreuz	1 min. langsame Ausführung	gering	Verbesserung deiner Beweglichkeit
	dynamische Pyramide	1 min. kontrollierte Ausführung	gering	Verbesserung deiner Beweglichkeit
	„Grätschstand“ mit aktiven Fußspitzen	1 min. kontrollierte Ausführung	gering	Verbesserung deiner Beweglichkeit

Die fit@home Workouts sind Trainingsempfehlungen für euch zu Hause.

Pro Woche empfiehlt es sich zwei intensive Laufeinheiten mit jeweils einem AMRAP und eine regenerative Laufeinheit ohne AMRAP im Mindestabstand von 48 Stunden durchzuführen.

Wärmt euch bitte ausreichend auf und legt besonderen Wert auf das Cool Down im Anschluss, um eure Muskulatur „geschmeidig“ zu halten.

Solltet ihr Muskelkater bekommen, pflegt euren Körper bitte (basische Bäder, Kalt-Heiß-Duschen, Black Roll,...) so gut es geht und prügelt nicht nur das Maximale in den nächsten Wochen aus ihm heraus.

Die Black Roll darf jetzt zu eurem besten Freund werden.

*Nehmt euch Zeit für euer Training, seid bereit an eure Grenzen zu gehen und gönnt euch ebenso Zeit zur Regeneration.*

*Viele Erfolg und Freude in den kommenden Wochen.*



