

randybülau SPORTS

TRAINING MANUAL RUN

Zeitraum ab 18.03.2020

Ziel fit @home

Bliedersdorf, 03.04.2020

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
Web www.randybuelau.de

Run

fit @home

Lauf- oder Walkeinheit für Jedermann

Trainingsphase	Übung	Dauer	Intensität	Ziel
Warm Up	Fußgelenke kreisen	30 sek. je Seite	low	Gelenkschmiere herstellen
Warm Up	Kniegelenke kreisen	30 sek. je Richtung	low	Gelenkschmiere herstellen
Warm Up	Hüftgelenk kreisen	30 sek. je Richtung	low	Gelenkschmiere herstellen
Warm Up	Schultergelenke kreisen	30 sek. je Richtung	low	Gelenkschmiere herstellen
Warm Up	Hampelmänner	40 Wdh.	low	Aktivierung Herz-Kreislauf-System
Warm Up	Wechselsprünge	40 Wdh.	low	Aktivierung Herz-Kreislauf-System
Kräftigung	Kniebeugen	20 Wdh.	low	Aktivierung Muskulatur

Laufintervall	Einsteiger	Fortgeschrittener	Erfahrener	Intensität	Ziel
6 Durchgänge	6 x 1-2 min. laufen oder walken mit 1-2 min. Gehpause	6 x 3-4 min. laufen oder walken mit 2 min. Gehpause	6 x 4 min. laufen oder walken mit 1 min. Gehpause	high	Verbesserung deiner Lauleistung 6 x möglichst die gleiche Distanz zurücklegen

Cool Down	Übung	Dauer	Intensität	Ziel
Cool Down	alle Gelenke mobilisieren	30-60 sek. je Gelenk	low	Spannungen lösen / Beweglichkeit fördern
Cool Down	Kniestand	4 x 10 sek.	low	Spannungen lösen / Beweglichkeit fördern
Cool Down	Bärensitz	1-2 min.	low	Spannungen lösen / Beweglichkeit fördern
Cool Down	dynamische Pyramide (herabschauender Hund)	30 sek. je Richtung	low	Spannungen lösen / Beweglichkeit fördern

Um euer Leistungsniveau zu halten, bedarf es zwei Einheiten pro Woche, um eine Leistungssteigerung zu erzielen, dürft ihr mehr als zwei Einheiten pro Woche einplanen. Bei jedem Workout gilt Technik vor Schnelligkeit. Bei Schmerzempfinden Übungsausführung stoppen. Nutzt die Zeit, um eure Potenziale auszuschöpfen (arbeitet an euren Schwachstellen ;-)).

Solltet ihr die Laufintervalle für Erfarene gut absolvieren können, empfehlen wir euch den Trainingsplan für Trainer und Sportler.

Dieses Training Manual wird kontinuierlich (sofern wir uns weiterhin frei bewegen dürfen) für euch erweitert.

Bei Fragen wendet euch bitte via E-Mail an info@randybuelau.de.

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

Viel Erfolg und Freude in den kommenden Wochen.

Sport ist wie eine Waschmaschine für deinen Körper und Geist.

Training Diary März

Name: _____

Datum	Workout (inkl. Warm Up, Cool Down, Zeiten usw.)	Anmerkungen (zum Workout, Wohlbefinden, etc.)

Training Diary April

Name: _____

Datum	Workout (inkl. Warm Up, Cool Down, Zeiten usw.)	Anmerkungen (zum Workout, Wohlbefinden, etc.)