LG Hohenlohe / 1. FC Igersheim

Trainingspläne für ungewöhnliche Orte

Sprungkrafttraining an der Treppe:
6x6 Treppaufsprünge beidbeinig 2-4 Stufen aus der halben Kniebeuge, 6x6 Aufsteiger aus dem tiefen Ausfallschritt an Treppen (2 Stufen), Bänken und Mauern, 5x12 Prellsprünge treppauf

Wurfkrafttraining im Zimmer:
Je 8 Liegestütze: Fingerspitzen zueinander, Schulterbreiter Stütz, 2x Schulterbreiter Stütz mit Fingern zur Seite, Schulterbreit mit Füßen und Händen auf Stühlen, tief absenken

Lauftraining Stadt-Land-Fluß:
Ruhiger Dauerlauf im Gelände für 20-40 Minuten
Tempowechsellauf 5 Minuten ruhig / 30-60 Sekunden im 800/1000m Tempo, 4-6x