**Lieber Trainingsfan,**

ich freue mich, dich heute bei einem Sporterlebnis an der „frischen Luft“ anzuleiten. Du kommst aus deinen vier Wänden raus und kannst dich intensiv körperlich betätigen.

**Outdoor-Fitness**

Bei Outdoor-Fitness wird Ausdauertraining mit Krafttraining kombiniert. Dadurch werden die zwei grundlegenden konditionellen Fähigkeiten angesprochen und verbessert. Dafür habe ich für dich acht Übungen ausgewählt. Ein Park eignet sich am besten für das Training. Du solltest mindestens 30 Minuten einplanen.

In dem unten angeführten Trainingsplan siehst du die Übungsreihenfolge mit einem Beispiel zur Eintragung. Im weiteren Verlauf findest du eine Erläuterung mit Hinweisen zur Bewegungsausführung und Belastungsempfehlungen. Um dir ein Bild von den Übungen machen zu können gehe auf: [www.youtube.com](http://www.youtube.com) und gib den Namen der Übung in die Suchleiste ein. Den Plan findest du als Excel zum Ausfüllen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Übungen  Datum | Lauf  (mind. 10 min.) | Push-ups | Lunges vw. | Pull-ups | Lunges sw. | Dips | Jumps | Sprint  (mind. 3x) |
| *28.3.\** | *10 m* | *20 w* | *15 w* | *5 w* | *10 w* | *15 w* | *30 w* | *15,17,14 s* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*\*Ein Beispiel für eine Trainingsplaneintragung (m = Minuten, s = Sekunden, w = Wiederholungen)*

Dieser Trainingsplan ist in drei Bereiche unterteilt.

1. Übungen / Datum Hier sollst du den Trainingstag festhalten, um eine Übersicht über die Häufigkeit pro Woche zu haben.

3. Ausdauer Ausdauerlauf und Sprints

2. Kraft dynamische Kraftübungen

**Hinweise zur Bewegungsausführung**

Lauf Ausdauerlauf mit einem langsamen und gleichmäßigen Tempo durch den Park

Push-up Liegestütze auf einer Erhöhung (z. B. Bank)

Lunges vw. Ausfallschritte vorwärts (in langer Schrittstellung und das vordere Knie winkeln)

Lunges sw. Ausfallschritte seitwärts (in einer breiten Grätsche stehen und abwechselnd das linke und rechte Knie winkeln)

Pull-ups Klimmziehen an einem Ast oder einer Stange (du kannst auch nur mit Spannung in der Schulter hängen)

Dips Beugestütze z. B. an einer Bank (du hältst dich an der Bank fest, die Beine gestreckt am Boden und winkelst die Ellbogen)

Jumps Hock-Strecksprünge

Sprints Kurzsprints über ca. 25 m (mindestens 3 Läufe mit kurzen Pausen dazwischen); bergauf ist auch möglich

|  |
| --- |
| **Belastungsempfehlungen**  Versuche, jede Übung mit maximaler Anzahl durchzuführen und notiere im Trainingsplan die erreichten Wiederholungszahlen. Ein Beispiel siehst du im oberen Trainingsplan.  Trainiere mindestens einmal pro Woche, aber nicht häufiger als vier Mal. Es reicht bei maximaler Belastung ein Durchgang (Satz), du kannst aber auch gern zwei und mehr nacheinander durchführen.  Viel Spaß und Sport frei!  Liebe Grüße  Jürgen |
|
|