

TRAININGSPLAN WOCHEN 4.

Tag

1



Theorie

Trockenübungen

Koyawa-Kraulkurs-Theorie und vorgeschlagene Übungen!

2



Trockenübungen

+



+



Koyawa-Kraulkurs -Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30' immer 3' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

3



Ruhetag - kein Training.

4



Trockenübungen

+



+



Koyawa-Kraulkurs -Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 4' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

5



Theorie



Koyawa-Kraulkurs-Theorie, kein Training.

6



Trockenübungen

+



+



Koyawa-Kraulkurs-Übungen und gleich im Anschluss: Laufen 30'. Immer 5' locker laufen im Wechsel mit 1' ruhig gehen. *Hinweis: Du kannst dazu entweder Kraulkurs-Stabiübungen oder Triathlonkurs-Stabiübungen machen!*

7



Ruhetag - kein Training.