

# ATHLETIK

## Lockdown light

MÄNNLICHE JUGEND B



# LOCKDOWN LIGHT

männliche Jugend B

02.11.2020 bis 29.11.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02.11.2020	03.11.2020	04.11.2020	05.11.2020	06.11.2020	07.11.2020	08.11.2020
<b>Zoom-Meeting 1</b> 19:00 Uhr	<b>Intervall 1</b>	<b>*BHV-D3 m</b> <17:45 - 19:15 Uhr> <b>Stabilisation</b>	<b>20-Minuten-Lauf</b> <b>Athletik synchron</b> <18:00 - 19:00 Uhr> <19:00 - 20:00 Uhr>	<b>Abgabe individuell</b>	<b>*Stabilisation</b>	<b>SUNDAY RUNDAY 1</b>
09.11.2020	10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020	13.11.2020	14.11.2020	15.11.2020
<b>individuell</b>	<b>Intervall 2</b>	<b>*BHV-D3 m</b> <17:45 - 19:15 Uhr> <b>Stabilisation</b>	<b>20-Minuten-Lauf</b> <b>Athletik synchron</b> <18:00 - 19:00 Uhr> <19:00 - 20:00 Uhr>		<b>*Stabilisation</b>	<b>SUNDAY RUNDAY 2</b>
16.11.2020	17.11.2020	18.11.2020	19.11.2020	20.11.2020	21.11.2020	22.11.2020
<b>individuell</b> <b>Zoom-Meeting 2</b> 19:00 Uhr	<b>Intervall 3</b>	<b>*BHV-D3 m</b> <17:45 - 19:15 Uhr> <b>Stabilisation</b>	<b>20-Minuten-Lauf</b> <b>Athletik synchron</b> <18:00 - 19:00 Uhr> <19:00 - 20:00 Uhr>		<b>*Stabilisation</b>	<b>SUNDAY RUNDAY 3</b>
23.11.2020	24.11.2020	25.11.2020	26.11.2020	27.11.2020	28.11.2020	29.11.2020
<b>individuell</b>	<b>Intervall 4</b>	<b>*BHV-D3 m</b> <17:45 - 19:15 Uhr> <b>Stabilisation</b>	<b>20-Minuten-Lauf</b> <b>Athletik synchron</b> <18:00 - 19:00 Uhr> <19:00 - 20:00 Uhr>		<b>*Stabilisation</b>	<b>SUNDAY RUNDAY 4</b>

## INHALTE

			Gesamtzeit	Zielstrecke
<b>Intervall 1</b>	10 Minuten Warm-up (6:00/km Pace)		50 Minuten	8,5 km
	2 Minuten (schnell)	7x		
	2 Minuten (langsam)			
	12 Minuten Cool-down (6:00/km Pace)			
<b>Intervall 2</b>	12 Minuten Warm-up (6:00/km Pace)		48 Minuten	8,5 km
	1 Minuten (schnell)	12x		
	1 Minuten (langsam)			
	12 Minuten Cool-down (6:00/km Pace)			
<b>Intervall 3</b>	10 Minuten Warm-up (6:00/km Pace)		52:30 Minuten	9,5 km
	1 Minuten (schnell)	5 x		
	30 Sekunden (langsam)			
	SERIENPAUSE 2 Minuten gehen dann 2 Minuten langsam			
	1 Minuten (schnell)	5 x		
	30 Sekunden (langsam)			
	SERIENPAUSE 2 Minuten gehen dann 2 Minuten langsam			
	1 Minuten (schnell)	5 x		
	30 Sekunden (langsam)			
	2 Minuten gehen dann 10 Minuten langsam (6:00/km Pace)			
<b>Intervall 4</b>	10 Minuten Warm-up (6:00/km Pace)		48 Minuten	9 km
	40 Sekunden (schnell)	6 x		
	20 Sekunden (langsam)			
	SERIENPAUSE 1 Minuten gehen dann 3 Minuten langsam			
	40 Sekunden (schnell)	6 x		
	20 Sekunden (langsam)			
	SERIENPAUSE 1 Minuten gehen dann 3 Minuten langsam			
	40 Sekunden (schnell)	6 x		
	20 Sekunden (langsam)			
2 Minuten gehen dann 10 Minuten langsam (6:00/km Pace)				

		4 x
<b>Stabilisation</b>	Unterarmstütz	45''
	Seitstütz pro Seite	45''
	Schwimmer	45''
	Schwangerschaft rechts/links	45''
	Hammerhai hoch/runter	45''
	Legraise + Discokerze	45''
	Armkreisen in Bauchlage	45''
Liegestütz	15 x	

<b>SUNDAY RUNDAY 1</b>	Dauerlauf 8 km in 48 Minuten
<b>SUNDAY RUNDAY 2</b>	Dauerlauf 8 km in 46 Minuten
<b>SUNDAY RUNDAY 3</b>	Dauerlauf 7 km in 39:30 Minuten
<b>SUNDAY RUNDAY 4</b>	Dauerlauf 8 km in 44 Minuten

<b>individuell</b>	

## MEINE CHECKLISTE

	Datum	Aufgabe
<input type="checkbox"/>	02.11.2020	Zoom-Meeting 1
<input type="checkbox"/>	03.11.2020	Intervall 1
<input type="checkbox"/>	04.11.2020	(*BHV-D3 m) / Stabilisation
<input type="checkbox"/>	05.11.2020	20-Minuten-Lauf & Athletik synchron
<input type="checkbox"/>	06.11.2020	Abgabe individuell
<input type="checkbox"/>	07.11.2020	(*Stabilisation)
<input type="checkbox"/>	08.11.2020	SUNDAY RUNDAY 1
<input type="checkbox"/>	09.11.2020	individuell
<input type="checkbox"/>	10.11.2020	Intervall 2
<input type="checkbox"/>	11.11.2020	(*BHV-D3 m) / Stabilisation
<input type="checkbox"/>	12.11.2020	20-Minuten-Lauf & Athletik synchron
<input type="checkbox"/>	13.11.2020	
<input type="checkbox"/>	14.11.2020	(*Stabilisation)
<input type="checkbox"/>	15.11.2020	SUNDAY RUNDAY 2
<input type="checkbox"/>	16.11.2020	individuell & Zoom-Meeting 2
<input type="checkbox"/>	17.11.2020	Intervall 3
<input type="checkbox"/>	18.11.2020	(*BHV-D3 m) / Stabilisation
<input type="checkbox"/>	19.11.2020	20-Minuten-Lauf & Athletik synchron
<input type="checkbox"/>	20.11.2020	
<input type="checkbox"/>	21.11.2020	(*Stabilisation)
<input type="checkbox"/>	22.11.2020	SUNDAY RUNDAY 3
<input type="checkbox"/>	23.11.2020	individuell
<input type="checkbox"/>	24.11.2020	Intervall 4
<input type="checkbox"/>	25.11.2020	(*BHV-D3 m) / Stabilisation
<input type="checkbox"/>	26.11.2020	20-Minuten-Lauf & Athletik synchron
<input type="checkbox"/>	27.11.2020	
<input type="checkbox"/>	28.11.2020	(*Stabilisation)
<input type="checkbox"/>	29.11.2020	SUNDAY RUNDAY 4



# MEINE PLATZZEITEN

	Datum	Uhrzeit	Platz	Trainingspartner
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				