

# Anti-Langeweile-Plan für die Sommerferien

Das 3mal2 für die Ferienfitness!

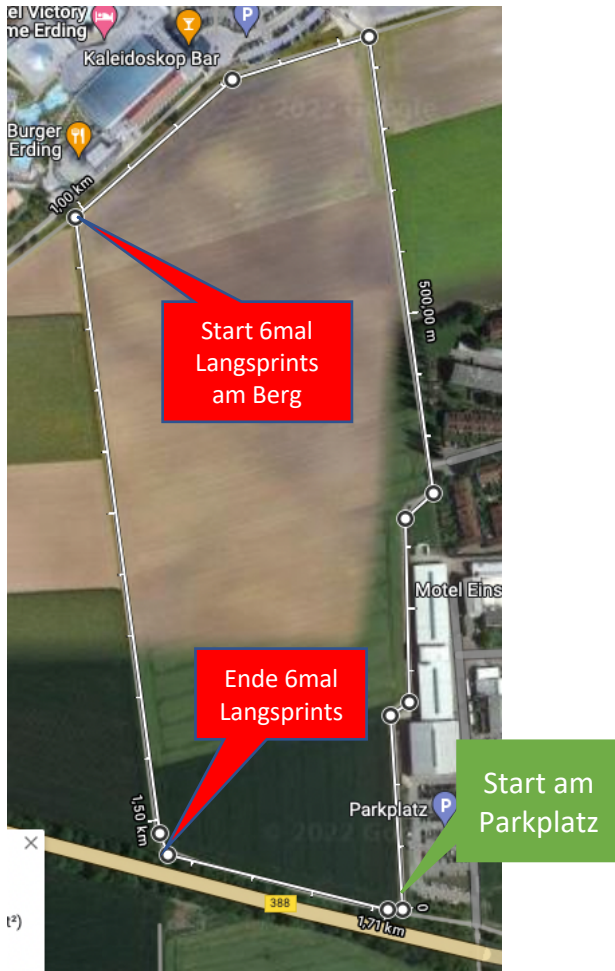
## 2 Radeinheiten

**Einheit 1:** 15-20km locker Radeln, am besten auf Schotterwegen oder Straßen, wo wenig Autos fahren.

Hier eine Beispielerunde, die Ihr vom Winter kennt



**Einheit 2:** 1-2km locker Einradeln, am besten auf Schotterwegen oder Straßen, wo wenig Autos fahren. Danach 6mal 500m Langsprints leicht bergauf und 1,2km locker bis zügig. Am Schluss wieder 1-2km locker Ausradeln. Hier eine 1,7km lange Beispielrunde hinter der Therme.



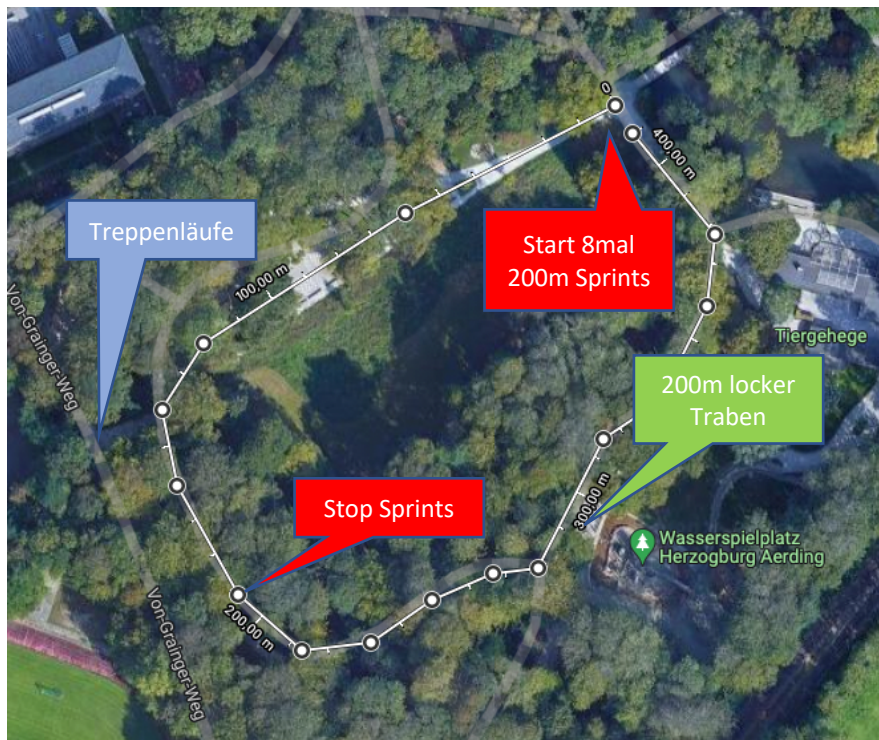
## 2 Laufeinheiten

**Einheit 1:** lockere Trailrunde 6-7km, z.B. um den Kronthaler Weiher und am Fehlbach entlang. Alternativ könnt Ihr auch 2mal um den Weiher laufen. Start und Ziel immer am Minigolfplatz. Alle 500m unterschiedlich Laufübungen einstreuen (Hopserlauf, Seitgalopp, Überkreuzen, Fußgelenksarbeit, Anfersen, Kniehebelauf, Prellhopser, usw.)





**Einheit 2:** 1km locker warmlaufen, danach 500m mit kurzen Steigerungen 10-15 sec. 10mal Treppenlauf. Intervallläufe: 8mal 200m Tempo und 200m locker Traben im Wechsel. 1km locker auslaufen.



## 2 Kräftigungsübungen

### Einheit 1:

1. 5min mit Springseil locker aufwärmen
2. Kontaktsprünge: zwei stabile Kisten (ca. 20-25cm hoch) im Abstand von ca. 60cm aufstellen. Auf einen Kasten stehen und zwischen den Kisten einen beidbeinigen Tiefsprung auf den gegenüberliegenden Kasten machen. Wichtig: der Kontakt zwischen den Kisten muss ganz kurz sein. 12 Sprünge danach 1min Pause und das ganze 3mal
3. Ellenbogenstütz vorlinks mit Wechselseitigem Fußanheben 30sec Übung / 30 sec Pause 3mal
4. 3mal 10-15 Liegestütz, dazwischen 1 min Pause
5. Seitstütz rechts (Hüfte leicht auf- und abbewegen): 3mal 30sec mit 30sec Pause
6. Ellenbogenstütz rücklinks mit Wechselseitigem Fußanheben 30sec Übung / 30 sec Pause 3mal
7. Seitstütz links (Hüfte leicht auf- und abbewegen): 3mal 30sec mit 30sec Pause
8. Kontaktsprünge aus Nr. 2 wiederholen
9. 5min mit Springseil locker aufwärmen

### Einheit 2:

1. 5min mit Springseil locker aufwärmen
2. Wechselsprünge: Rechten Fuß auf den Kasten, kraftvoll nach oben abspringen. Du landest mit dem linken Fuß auf dem Kasten und wiederholst die Übung mit links.

Kasten oder Kiste (ca. 30cm hoch). Je 10 Sprünge links und rechts danach 1min Pause und das ganze 3mal

3. Ellenbogenstütz vorlinks mit Wechselseitigem Fußanheben 30sec Übung / 30 sec Pause 3mal
4. 3mal 10-15 Liegestütz, dazwischen 1 min Pause
5. Seitstütz rechts: 3mal 30sec mit 30sec Pause
6. Ellenbogenstütz rücklinks mit Wechselseitigem Fußanheben 30sec Übung / 30 sec Pause 3mal
7. Seitstütz links (dabei rechtes Bein leicht auf- und abbewegen): 3mal 30sec mit 30sec Pause
8. Wechselsprünge aus Nr. 2 wiederholen
9. 5min mit Springseil locker aufwärmen