

TRAININGSPLAN SOMMERPAUSE 2024₅



Sarfit

SARFIT

DIRECT YOUR STRENGTH

Wichtige Informationen

Ausdauer:

- Um die spezielle Ausdauerfähigkeit zu erhalten, solltet ihr mindestens 1-2 intensive Einheiten pro Woche absolvieren, wobei die Herzfrequenzzone (HFZ) über 90% der maximalen Herzfrequenz (HFZmax) liegen sollte. Die Intensität ist dabei entscheidend!
- Ihr könnt die extensiven Laufeinheiten anhand von Tempo und Herzfrequenz steuern (siehe Tabelle mit individuellen Laufvorgaben).
- Intensive Intervallläufe müssen intensiv durchgeführt werden, um effektiv zu sein (siehe Tabelle für HFZ >90% und RPE-Skala).
- Steuert die HIIT-Formate nach den Zeitvorgaben (siehe Tabelle).
- Alle Laufeinheiten sind mit einer Uhr oder einem Gurt aufzuzeichnen.

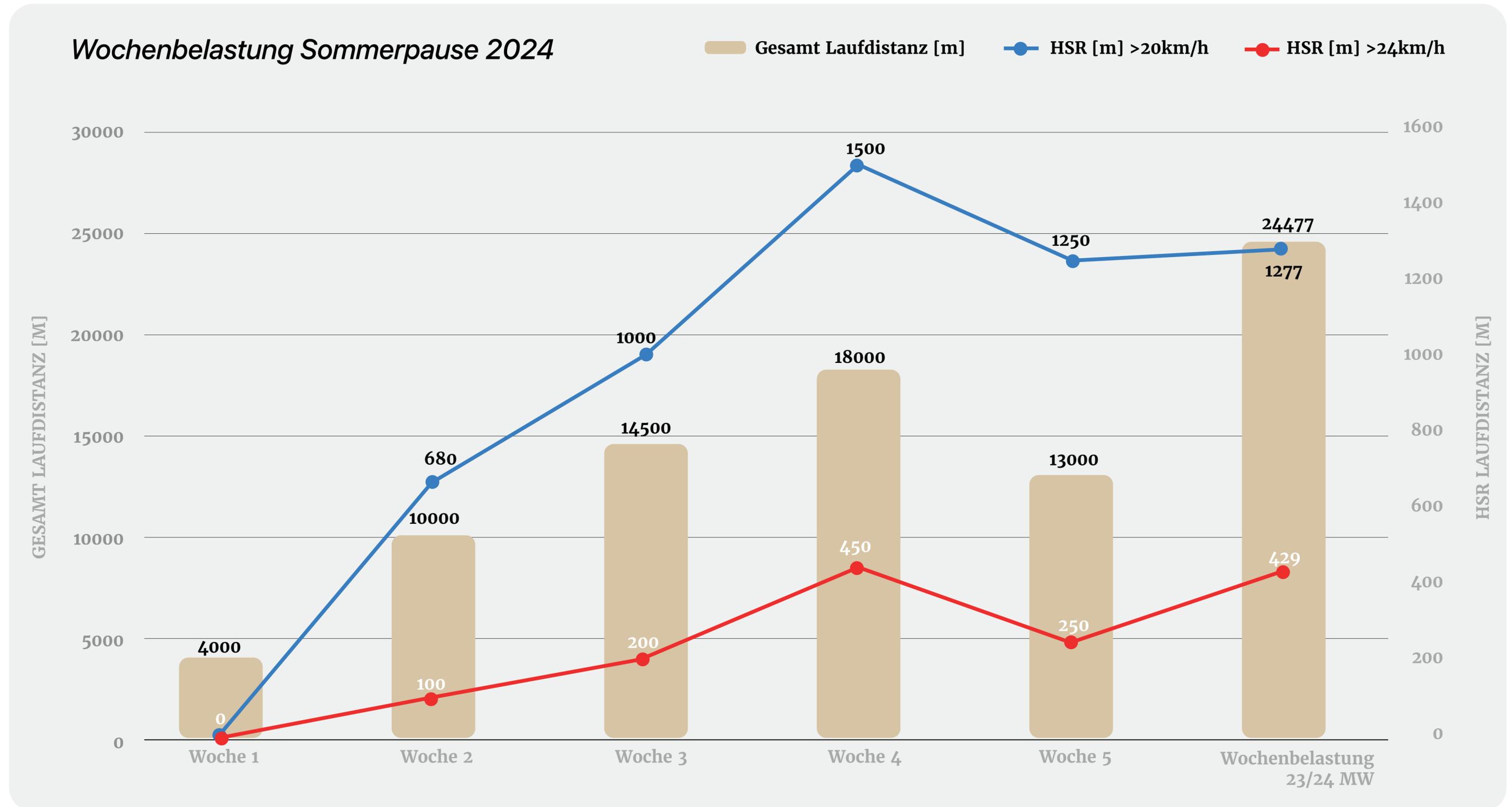
Kraft:

- Um die Beinmuskulatur zu erhalten, sind wöchentlich 6-8 Arbeitssätze mit jeweils 8-12 Wiederholungen (RPE 8) erforderlich.
- In den Arbeitssätzen könnt ihr entweder mit hohen Zusatzgewichten (>70% 1RM) 5-10 Wiederholungen (RPE 7-8) oder mit leichten Zusatzgewichten (ca. 50-60% 1RM) 15-20 Wiederholungen (RPE 8-9) trainieren.
- Je nach Leistungsstand und verfügbaren Zusatzgewichten könnt ihr die Intensität anhand der RPE-Skala durch die Auswahl der Übungen steuern, z.B. Split Squats (mit Zusatzgewicht) oder Pistol Squats (ohne Zusatzgewicht).
- Für den Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur ist eure Ernährung wichtig! Achtet auf eine ausgewogene Ernährung mit einem Eiweißgehalt von 100-140 g pro Tag.

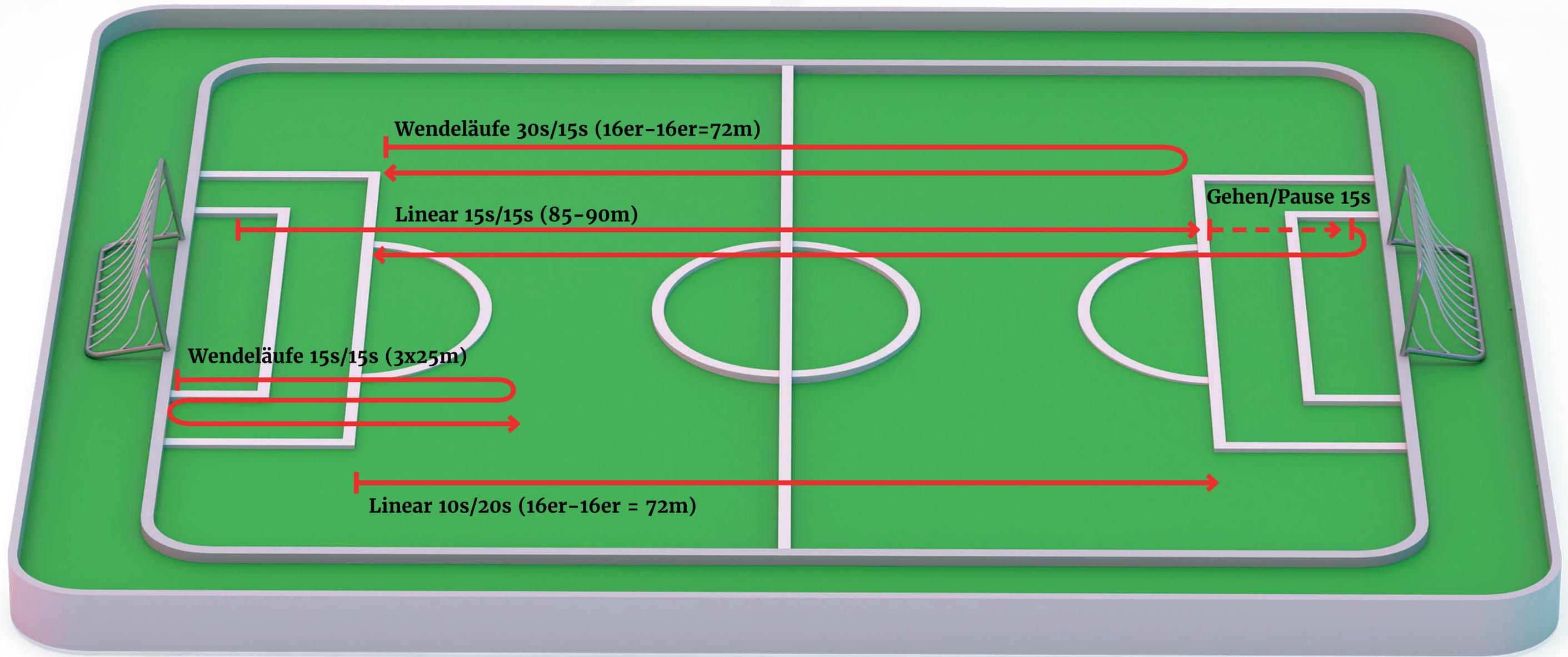


Dieser Plan ist darauf ausgelegt, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und ermöglicht euch, zusätzliche individuelle Kraft- und Laufeinheiten einzubauen. Die vorgegebenen Einheiten sollten jedoch absolute Priorität haben! Alle Einheiten, einschließlich der Zusatzeinheiten, bitte aufzeichnen!

Periodisierung der Sommerpause



HIIT-Formate



Subjektive Belastungssteuerung (RPE)

Rating	Ausdauertraining	Krafttraining
10	Maximale Belastung (Sprinttempo 30-60s)	Maximal - keine weitere Wiederholung möglich
9	Sehr intensive Belastung (Tempo kann ich 60-90s halten)	1 weitere Wiederholung ist noch möglich
8	Intensive Belastung (Tempo kann ich 4 Min halten)	2 weitere Wiederholungen sind noch möglich
7	Anstrengende Belastung (Tempo kann ich 10- 20 Min halten)	3 weitere Wiederholungen sind noch möglich
5-6	Moderate Belastung (Ext. Tempo kann ich 30-60Min halten)	4-5 weitere Wiederholungen sind noch möglich
3-4	Leichte Belastung (Reg. Tempo kann >60 Min halten)	leichte Anstrengung
1-2	Leichte bis keine Belastung	leichte bis keine Anstrengung

Trainingsplan **Woche 1**

Tag 1 ist Montag

Tag 2 ist Dienstag

Tag 3 ist Mittwoch

Tag 4 ist Donnerstag

Tag 5 ist Freitag

Tag 6 ist Samstag

Tag 7 ist Sonntag

Alternatives Sportprogramm (optional)

- Regenerative Läufe 30-40Min (5:30-6:00 min/km, 11,5-10,0 km/h)
- Schwimmen/Radfahren
- Individuelles Krafttraining Oberkörper/Rumpf

Allg. Mobilisation 10 Min (Link Video)

Yoga (Link Video)

Trainingsplan **Woche 2**

Tag 8 ist Montag

Frei

Tag 9 ist Dienstag

Frei

Tag 10 ist Mittwoch

Trainingseinheit (TE) 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Dauerlauf regenerativ 30Min (RPE 3-4)

(ca. 5:15-6:00min/km, 11,5-10,0 km/h)

Trainingseinheit (TE) 2 Beinmuskulatur

Spez. Mobilisation/Aktivierung 5 Min

Warmup

Rumpf antirot. Bear Crawl 2x6

Wadenheben einbeinig 10-20kg 2x10/10

Einbeinsprünge auf Weite frontal (Fokus Stabilisation) 3x3/3

Y-Balance+Standwaage 3x3

Hauptübungen

Ausfallschritte + 10-20kg KH überkopf 3x8 Schritte

Einb. Kreuzheben mit Zusatzgewicht 10-15kg 2x10

Step-Downs 2x10/10

Glutebridge einbeinig Iso Hold (langer Hebel) 3x3x15s im Wechsel

Copenhagen-Plank 2x30s

Rumpf

Crunches (Beckenaufrichtung) 3x12

Multifiduslift 2x24

Trainingsplan **Woche 2**

Tag 11 ist Donnerstag

Frei

Tag 12 ist Freitag

TE 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

- 6 Min Einlaufen/Lauf-ABC/Aktivierung (RPE 5-6)
- 2 x 80-90m Tempolauf 15-14s/30s Pause (Tempo steigern)
- 2 x 70m Tempolauf 11-10s/30s (Tempo steigern, 26-28km/h)
- 3 x 8 Prellsprünge (medium) + 12m Antritt (90-95%)

HIIT-Formate

- 1 x 6 HIIT 15s/15s Linear (85-90m, siehe Tabelle)
- 3 Min Serienpause
- 1 x 6 HIIT 30s/15s Wendelauf (2 x 72-74m, siehe Tabelle)

Dauerlauf extensiv 20 Min (RPE 5-6)
(ca. 4:45-5:15 min/km, 13,5-11,5 km/h)
(ind. Lauftempo/HFZ siehe Tabelle)

TE 2 Rumpfkraftigung

Statische Rumpfkraftigung:

- Frontstütz (Arm + Bein diagonal Strecken/Anziehen) 30s
- Rumpfdrehen in Rückenlage (Beine angewinkelt) 30s
- Seitstütz oberes Bein + oberer Arm zusammenziehen 30s/Seite
- Einbeiniger Beckenlift (Glutebridge) 30s/Seite
- Seitstütz unteres Bein + oberer Arm zusammenziehen 30s/Seite
(3 Serien, 2 Min Serienpause)

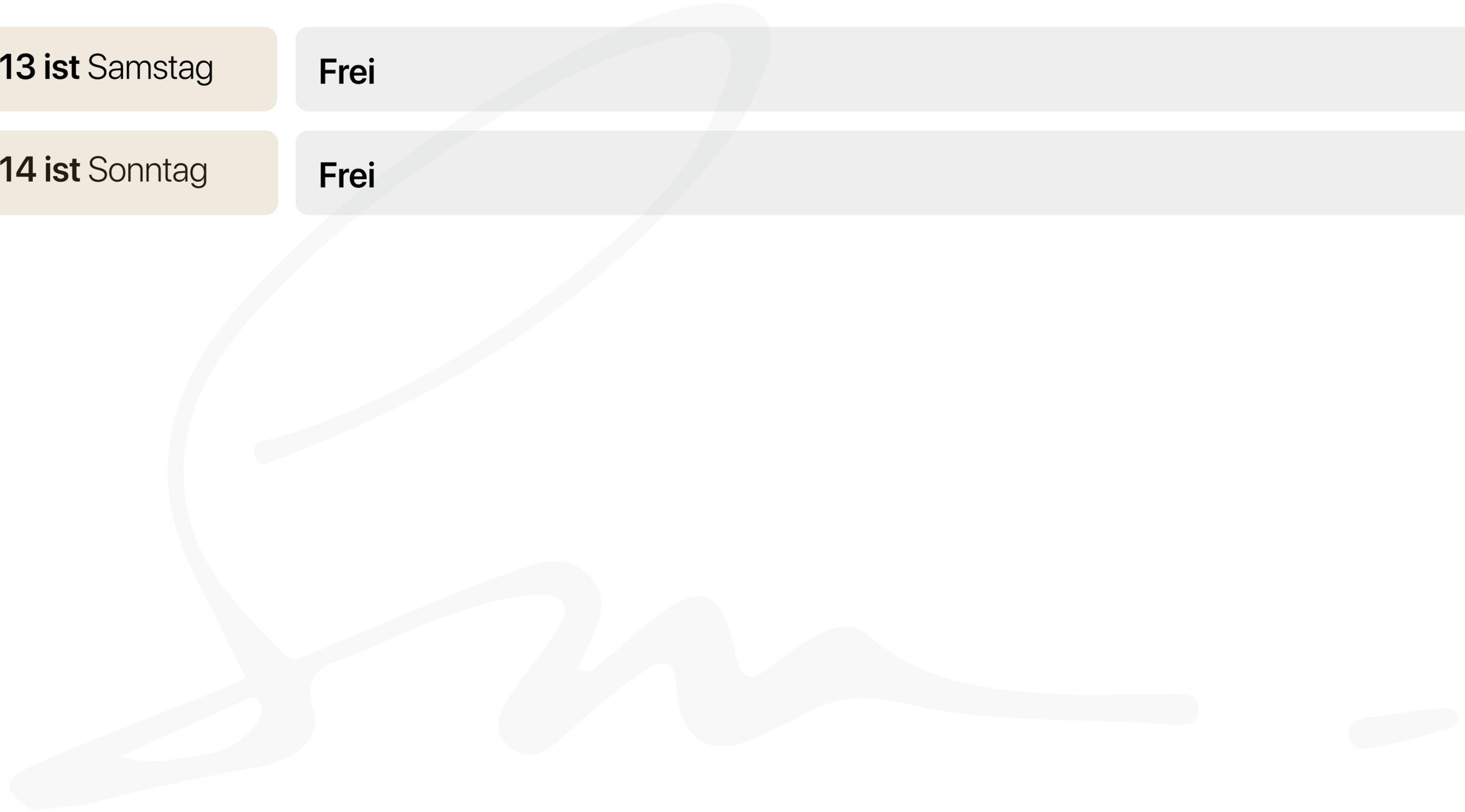
Trainingsplan **Woche 2**

Tag 13 ist Samstag

Frei

Tag 14 ist Sonntag

Frei



Trainingsplan **Woche 3**

Tag 15 ist Montag

TE 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Dauerlauf extensiv 30Min (RPE 5-6)
(ca. 4:45-5:15min/km, 13,5-11,5 km/h)
(ind. Lauftempo/HFZ siehe Tabelle)

TE 2 Beinmuskulatur

Spez. Mobilisation/Aktivierung 5 Min

Warmup

Rumpf antirot. (PallofPress) mit Deuserband
(im Ausfallschritt) 3x15/15
Ausfallschritte mit Rutschpad mit Zusatzgewicht 3x8/8
Glutebridge einbeinig Iso Hold (langer Hebel)
2x3x15s im Wechsel
Einb. Sprünge + Stabilisation (Landung varus/ valgus) 3x3

Hauptübungen

Einb. Kniebeugen mit Zusatzgewicht 3x5-8 Wdh
(RPE 7, 60s Pause)
Einbeiniges Beinbeugen mit Rutschpad 3x10/10
(Fokus Exzentrik)
Adduktoren (Copenhagen-Plank) 3x30s pro Seite
Wadenheben beidbeinig (70-90kg) 3x10 (RPE 6-7)

Rumpf

Einbeiniges Anhocken in Liegestützposition diagonal 3x10
Rumpfrotation mit Scheibe (über Kopf) 3x10/10

Tag 16 ist Dienstag

Frei

Trainingsplan **Woche 3**

Tag 17 ist Mittwoch

TE 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

6 Min Einlaufen/Lauf-ABC/Aktivierung (RPE 5-6)

Einb. Sprünge+ Stabilisation (Landung varus/ valgus) 4x3/3

Intensive Intervalle

4x4Min intensiver Dauerlauf RPE 8 (3:50-4:15Min/km, HFZ >90%)

Dazwischen 3 Min lockerer Lauf RPE 4-5 (5:00-5:30Min/km)

(siehe Tabelle HFZ >90%)

Tag 18 ist Donnerstag

Frei

Trainingsplan **Woche 3**

Tag 19 ist Freitag

TE 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

6 Min Einlaufen/Lauf-ABC/Aktivierung (RPE 5-6)
4 x 80-90m Tempolauf 15-14s/30s Pause (Tempo steigern)
4 x 70m Tempolauf 11-10s/30s (Tempo steigern, 26-28km/h)
4 x 8 Prellsprünge (medium) + 14m Antritt (90-95%)

HIIT-Formate

2x 4 HIIT 15s/15s Linear (85-90m, siehe Tabelle)
2 Min Serienpause
2 x 4 HIIT 30s/15s Wendelauf (2 x 72-74m, siehe Tabelle)
2 Min Serienpause

Dauerlauf extensiv 20 Min (RPE 5-6)
(ca. 4:45-5:15 min/km, 13,5-11,5 km/h)
(ind. Lauftempo/HFZ siehe Tabelle)

TE 2 Rumpfkraftigung

Statische Rumpfkraftigung:

- Frontstütz (Arm + Bein diagonal Strecken/Anziehen) 30s
- Rumpfdrehen in Rückenlage (Beine angewinkelt) 30s
- Seitstütz oberes Bein + oberer Arm zusammenziehen 30s/Seite
- Einbeiniger Beckenlift (Glutebridge) 30s/Seite
- Seitstütz unteres Bein + oberer Arm zusammenziehen 30s/Seite
(3 Serien, 2 Min Serienpause)

Tag 20 ist Samstag

Frei

Tag 21 ist Sonntag

Frei

Trainingsplan **Woche 4**

Tag 22 ist Montag

TE 1 Explosivkraft/Sprint

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Warmup

6 Min Einlaufen + Lauf-ABC + Einb.
Sprünge auf Stabi 3x3/3

4 x 85-90m Tempolauf 15-13s/30s Pause
(Tempo steigern)

2 x 70m Tempolauf 11-10s/30s
(Tempo steigern, 26-28km/h)

Explosivkraft/Antritte

Beid. Sprünge auf Weite dynamisch 3x3 + 12m
Antritt (90-95%)

3x Antritt 12m (100%, 60s Pause dazwischen)

3x 40m Tempolauf, 90s Pause (85-90% MSS,
28-30km/h)

HIIT-Formate

2x4 HIIT 30s/15s Wendelauf (2x70-74m, siehe
Tabelle)

(1 Min Serienpause)

TE 2 Rumpfkraftigung

Spez. Mobilisation/Aktivierung 5 Min

Warmup

Rumpf antirat. (PaloPress) mit Deuserband
(im Ausfallschritt) 3x10/10

Wadenheben einbeinig 20-30kg 2x10/10

Einb. Sprünge + 90°Drehung + Stabilisation
(Landung varus/valgus) 4x4

Frontsquats 3x5 (alt. Goblet-Squats mit KH)

Hauptübungen

Backsquats 50-90kg x8/8/5/5 RPE 6

Seitliche Einbeinsprünge reaktiver Auftakt
(max Abdruck + Stabi) 4x4/4

Ausfallschritte 15-20kg 3x8/8

Einbeiniges Kreuzheben mit Zusatzgewicht
20-30kg 2x10

Wadenheben Iso Hold (10-15kg KH) 3x45/45s

Copenhagen-Plank 2x40s

Rumpf

Beine absenken in Rückenlage 3x8

Rumpf exzentrisch (Bear crawl) 3x6

Trainingsplan **Woche 4**

Tag 23 ist Dienstag

Frei

Tag 24 ist Mittwoch

TE 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Intensive Intervalle (Work:Rest-Ratio 1:1)

4 Min Einlaufen (RPE 4-5)

1 x 4 Min Tempolauf (ca. 1000m , RPE 6-7)

3 Min lockerer Lauf (RPE 3-4)

4x2 Min Tempolauf (ca. 560-620m, RPE 8-9, HFZ Intervalle >90%HFZmax)

Dazwischen 2 Min gehen/stehen

3 Min lockerer Lauf (RPE 3-4)

4x1 Min Tempolauf (ca. 360-400m, RPE 9, HFZ Intervalle >90%HFZmax)

Dazwischen 1 Min gehen/stehen

10 Min Auslaufen (RPE 3-4)

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Tag 25 ist Donnerstag

Frei

Trainingsplan **Woche 4**

Tag 26 ist Freitag

TE 1 Ausdauer/Sprint

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Warmup

6 Min Einlaufen + Lauf-ABC/Aktivierung (RPE 5-6)

4x 85-90m Tempolauf 15-13s/30s Pause (RPE 8-9, steigern)

Einbeinsprünge auf Weite (Fokus Stabilisation)
3x3/3

Explosivkraft/Antritte

Prellsprünge 4x5 (max kurzer Bodenkontakt) +
Antritt 14m (90-95%)

2x Antritt 14m (100%, 60-90s Pause dazwischen)

HIIT-Formate

4x HIIT 10s/20s Linear (68-74m, siehe Tabelle)

6x HIIT 15/15s Linear (85-90m, siehe Tabelle)

6x HIIT 15s/15s Wendelauf (3x24-26m)
(3 Min Serienpause)

TE 2 Beinmuskulatur

Spez. Mobilisation/Aktivierung 5 Min

Warmup

Rumpf antirat. (PallofPress) mit Deuserband (im Ausfallschritt) 3x15/15

Ausfallschritte mit Rutschpad mit Zusatzgewicht
3x8/8

Glutebridge einbeinig Iso Hold (langer Hebel)
3x3x15s im Wechsel

Hauptübungen

Einb. Kniebeugen mit Zusatzgewicht 3x5-8 Wdh
(RPE 7, 60s Pause)

Einbeiniges Beinbeugen mit Rutschpad 3x10/10 (Fokus Exzentrik)

Adduktoren (Copenhagen-Plank) 3x30s pro Seite

Wadenheben beidbeinig (70-90kg) 3x10 (RPE 6-7)

Skater-Squats 2x10

Einbeiniges Anhocken in Liegestützposition diagonal
3x10

Rumpf

Rumpfrotation mit Scheibe (über Kopf) 3x10/10

Multifiduslift 3x24

Trainingsplan **Woche 4**

Tag 27 ist Samstag

TE 1 Ausdauer/Sprint

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Dauerlauf extensiv 30Min (RPE 5-6)
(ca. 4:45-5:15min/km, 13,5-11,5 km/h)
(ind. Lauftempo/HFZ siehe Tabelle)

Tag 28 ist Sonntag

Frei

Trainingsplan **Woche 5**

Tag 29 ist Montag

TE 1 Ausdauer/Sprint

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Warmup

6 Min Einlaufen + Lauf-ABC/Aktivierung (RPE 5-6)

4 x 85-90m Tempolauf 15-13s/30s Pause
(Tempo steigern)

2 x 70m Tempolauf 11-10s/30s
(Tempo steigern, 26-28km/h)

Explosivkraft/Antritte

Beid. Sprünge auf Weite dynamisch
4x3 + 12m Antritt (90-95%)

4x Antritt 14m (100%, 60s Pause dazwischen)

4x 40m Tempolauf, 90s Pause
(90%-95% MSS, >30km/h)

HIIT-Formate

6x HIIT 15/15s Linear (85-90m, siehe Tabelle)

6x HIIT 30s/15s Wendelauf
(2x72-74m, siehe Tabelle)

(2 Min Serienpause)

TE 2 Beinmuskulatur

Spez. Mobilisation/Aktivierung 5 Min

Warmup

Rumpf antirat. (PallofPress) mit Deuserband (im Ausfallschritt) 3x10/10

Wadenheben einbeinig 20-30kg 2x10/10

Einb. Sprünge + 90°Drehung + Stabilisation (Landung varus/valgus) 4x4

Frontsquats 3x5 (alt. Goblet-Squats mit KH)

Hauptübungen

Backsquats 60-70% x4x5 RPE 6 (siehe Tabelle)

Seitliche Einbeinsprünge reaktiver Auftakt (max Abdruck + Stabi) 4x4/4

Skater-Squats 3x8/8

Einb. Kreuzheben mit Zusatzgewicht 30-40kg 3x8/8

Wadenheben Iso Hold (15-20kg KH) 3x40/40s

Copenhagen-Plank 3x30s

Rumpf

Crunches (Beckenaufrichtung) 3x12

Rumpf exzentrisch (Bear crawl) 3x6

Trainingsplan **Woche 5**

Tag 30 ist Dienstag

Frei

Tag 31 ist Mittwoch

TE 1 Ausdauer

Spez. Mobilisation/Aktivierung 10 Min

Warmup

Intensive Intervalle (Work:Rest-Ratio 1:1)

4 Min Einlaufen (RPE 4-5)

4 x 85-90m Tempolauf 15-13s/30s Pause (Tempo steigern)

3 Min lockerer Lauf (RPE 3-4)

6x2 Min Tempolauf (ca. 560-620m, RPE 8-9, HFZ Intervalle >90%HFZmax)

Dazwischen 2 Min gehen/stehen

3 Min lockerer Lauf (RPE 3-4)

4x1 Min Tempolauf (ca. 360-400m, RPE 9, HFZ Intervalle >90%HFZmax)

Dazwischen 1 Min gehen/stehen

10 Min Auslaufen (RPE 3-4)

Tag 32 ist Donnerstag

Frei

Trainingsplan **Woche 5**

Tag 33 ist Freitag

Leistungsdiagnostik

Kraftdiagnostik/Sprungdiagnostik

In Gruppen (Zeiten und Gruppeneinteilungen kommen noch)

Medizincheck

(Ind. Zeiten)

Tag 34 ist Samstag

Leistungsdiagnostik

Kraftdiagnostik/Sprungdiagnostik

In Gruppen (Zeiten und Gruppeneinteilungen kommen noch)

Medizincheck

(Ind. Zeiten)

Tag 35 ist Sonntag

Leistungsdiagnostik

Medizincheck

(Ind. Zeiten)

Trainingsauftakt

Training 14:30h

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'SARFIT'.

SARFIT

DIRECT YOUR STRENGTH

sargoalmaster.com