Workshop Work Capacity Plan

Ziel: Arbeitsleistung, Grundlagenausdauer, Kraftausdauer

Warm Up				
1	1000 Meter laufen	5		
2	100 Hampelmänner	6		
3	Dynamisches Dehnen (Bei Bewegungse	7		
4		8		

Legende	
	Warm Up Programm
TE …	Datum eintragen
	Trainingsdauer eintragen
	Geschaffte Runde abhaken

Dauer	Nr.	Übung	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12
			Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer	Dauer
30-60 min	A1	**Schlauchturm 4 Stockwerke**												
	A2	**Reifen umschmeißen 10 x**												
	A3	**Schaummittel tragen 50m**												
	A4	**Kriechgang 20m**												
	A5	**Unterarmstütz 30 sek**												
	A6	**Werkzeug ziehen**												

INFO

Trainingsdauer: 30 - 60 min, Herzfrequenz sollte sich im mittleren Bereich befinden (wenn sie zu hoch wird kurz pause machen) Genaue Infos werden im Workshop Teil 3 erläutert. Mach am besten einen Strich nach jeder Runde und hake am Ende des Trainings die einzelnen Kästchen ab.