



LA MOVEMENTS
PERSONAL TRAINING

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 3x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 4 KM	
Woche 2	Tempolauf 10min	Krafttraining (EMS-Training) 75%	Hügelsprints 2x		Lockerer Dauerlauf 4KM	Testwettkampf 5 KM incl. Miniworkout alle 5min	
Woche 3	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 3x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 5 KM	
Woche 4	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 4x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 6 KM	
Woche 5	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 5x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 7 KM	

Woche 6	Tempolauf 10min	Krafttraining (EMS-Training) 75%	Hügelsprints 2x		Lockerer Dauerlauf 4KM	Testwettkampf 10 KM incl. Miniworkout alle 5min	
Woche 7	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 3x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 8 KM	
Woche 8	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 4x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 9 KM	
Woche 9	Tempolauf 20min	Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 30	Hügelsprints 5x		Krafttraining (EMS-Training) + Intervall 60	Dauerlauf 10 KM	
Woche 10	Tempolauf 10min	Krafttraining (EMS-Training) 75%	Hügelsprints 2x		Lockerer Dauerlauf 4KM	Testwettkampf (Wadlbeisser) 7,5 km	

- **Tempolauf:** Die angegebene Zeit so schnell wie möglich laufen
- **Hügelsprints:** 4-Minutenläufe bergauf so schnell wie möglich, gleiche Strecke zur Regeneration bergab, wiederholen
- **Krafttraining:** Ganzkörperkrafttraining (Beispiele findest du in der LA Movements – Trainingsapp → „LA Movements“ downloaden → Benutzer: wadlbeisser@lamovements.at, Passwort: wadlbeisser

Intervall 30sec	Intervall 60sec
<p>10min Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30sec Burpees - 30sec Pause - 30sec Kniebeuge - 30sec Pause - 30sec Plank - 30sec Pause - 30sec Burpees - 30sec Pause - 30sec Wall Sit - 30sec Pause - 30sec Plank <p>2x</p> <p>10min Cool Down</p>	<p>10min Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60sec Burpees - 60sec Pause - 60sec Kniebeuge - 60sec Pause - 60sec Plank - 60sec Pause - 60sec Burpees - 60sec Pause - 60sec Wall Sit - 60sec Pause - 60sec Plank <p>1x</p> <p>10min Cool Down</p>