Wochentrainingsplan (Woche 1)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Allgemeine Ausdauer 40 min Dauerlauf - Das Tempo sollte so gewählt werden, dass ihr euch dabei unterhalten könntet	Pause	**Rücken-Bauch** 6 Übungen 5x30 sec. mit 30 sec Pause*1	**Allgemeine Ausdauer** 40 min Dauerlauf - Das Tempo sollte so gewählt werden, dass ihr euch dabei unterhalten könntet	**Kraftausdauertest** Erwärmung: 3xSchattentraining_Basistechniken*2, 3 min Pause **Test:** Anzahl sauberer Reißkniebeuge*3 in 1 min Anzahl sauberer Liegestütz*4 in 1 min Anzahl sauberer Crunches in 1 min Springseildurchschläge in 1,5 min	**Rücken-Bauch** 6 Übungen 5x30 sec. mit 30 sec Pause*1	Pause

*1 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjICk2Px1n5tYB24?e=g7KnBj	Bauch- und Rückenübungen wechseln sich nach jedem Satz ab, nach 2 Sätzen wird eine Pause von 3 Minuten empfohlen. Die ersten beiden Sätze könnten so Aussehen: 30 sec. Crunches, 30 sec. Pause - 5 mal. Anschließend: 30 sec. Schwimmen, 30 sec. Pause - 5 mal.
*2 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX?e=Mwd42N	(falls kein Gummiband vorhanden ist, könnt ihr eueren Judogürtel benutzen)
*3 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ggqLymrWlEZbW6dJ?e=JwfVMs	
*4 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ggs3w4TCtisyAYAd?e=8rWzbn	

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wenn ihr für die allgemeine Ausdauer derzeit nicht vor die Tür gehen wollt, könnt ihr stattdessen 4-6 Durchgänge Anrissübungen machen:
https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVqwMObakIgKqKKZ?e=yLIdMW

Wochentrainingsplan (Woche 2)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samsta	Sonntag
Allgemeine Ausdauer 45 Minuten Dauerlauf **und** **Seile*[1]+Plank** 10 x alle 3 Minuten 4-5 Seile, 3 x2 Minuten Plank **oder:** **Rücken-Bauch** 6 Übungen 5x30 sec. mit 30 sec Pause*[2]	**Kraftausdauer** 5x12-20 Ausfallschritt re+li, 3 min Pause 5x12-20 Liegestütz, 3 min Pause 5x12-20 Klimmzüge*[3], 3 min Pause	Pause	**Spezielle Ausdauer** 2x Anrissübungen*[4], mit 3 min Pause 3x Basistechnik*[5], mit 3 min Pause, 1x Wurfeingänge*[6] (falls kein Gummiband vorhanden ist - mit dem Judogürtel 4x Basistechnik*[5], mit 3 min Pause , und 3x Wurfeingänge mit 3 Minuten Pause)	**Seile+Plank** 12 x alle 3 Minuten 4-5 Seile 3 x2 Minuten Plank **oder:** **Rücken-Bauch** 4 Übungen 5x40 sec. Mit 20 sec Pause	Pause	**Allgemeine Ausdauer** 50 min Dauerlauf

*[1] Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gg0jrqEPiivnDxiP?e=9cRpvg

*[2] Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjICk2Px1n5tYB24?e=g7KnBj

Bauch- und Rückenübungen wechseln sich nach jedem Satz ab, nach 2 Sätzen wird eine Pause von 3 Minuten empfohlen. Die ersten beiden Sätze könnten so Aussehen: 30 sec. Crunches, 30 sec. Pause - 5 mal. Anschließend: 30 sec. Schwimmen, 30 sec. Pause - 5 mal.

*[3] Link zum Video: https://1drv.ms/u/s!AlZ49OETXwc-h2FFUE0A06ZFfwRA?e=qmyx6h

*[4] Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVqwMObakIgKqKKZ?e=vmAiag

*[5] Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX?e=feQUgE

*[6] Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVZ0Bhv2S3fGVoSq?e=9SGhKX

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wenn ihr für die allgemeine Ausdauer derzeit nicht vor die Tür gehen wollt, könnt ihr stattdessen 4-6 Durchgänge Anrissübungen machen:
https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVqwMObakIgKqKKZ?e=yLldMW

Wochentrainingsplan (Woche 3)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwärmung: Tandokurenshu 3x 20 re+li (ohne Gummiband) **Rücken-Bauch** 8 Übungen 6x30 sec. mit 20 sec Pause*1 **oder:** **Seile*2+Plank** 12 x alle 3 Minuten 4-5 Seile, 3 x2 Minuten Plank	**Spezielle Ausdauer** 2x Basistechnik*3, mit 3 min Pause, 2x Wurfeingänge*4 2x Anrissübungen*5, mit 3 min Pause (falls kein Gummiband vorhanden ist - mit dem Judogürtel 4x Basistechnik*3, mit 3 min Pause und 3x Wurfeingänge*4 mit 3 Minuten Pause) **Griffkraft*6** 3 Runden Handtuch je Seite	**Pause**	**Allgemeine Ausdauer - Intervall** Lauf 45 min bei 10', 15', 20' und 25' 50-100m Sprinten **Alternativ:** **Springseil*7** 5x (3'30" normal, 30" Sprint, 1' normal), mit 3 Minuten Pause **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Kraftausdauerkreis:** 3x 10 min 6 Übungen - 1xDrücken xZiehen 1xBeine 1xRücken 1xBauch 1xBurpeevariante*8 5 min Pause zwischen den Durchgängen **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Pause**	**Spezielle Ausdauer** 2x Basistechnik*3, mit 3 min Pause, 2x Wurfeingänge*4 2x Anrissübungen*5, mit 3 min Pause 2x2' Tandokurenshu "brasilianisch"*9, mit 3 min Pause (falls kein Gummiband vorhanden ist - mit dem Judogürtel 4x Basistechnik*3, mit 3 min Pause und 3x Wurfeingänge*4 mit 3 Minuten Pause 2x2' Tandokurenshu "brasilianisch"*9, mit 3 min Pause) **Griffkraft*5** 3 Runden Handtuch je Seite

*1 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjICk2Px1n5tYB24?e=g7KnBj	Bauch- und Rückenübungen wechseln sich nach jedem Satz ab, nach 2 Sätzen wird eine Pause von 3 Minuten empfohlen. Die ersten beiden Sätze könnten so Aussehen: 30 sec. Crunches, 30 sec. Pause - 5 mal. Anschließend: 30 sec. Schwimmen, 30 sec. Pause - 5 mal.
*2 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gq0jrqEPiivnDxiP?e=JsjSyO	
*3 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX?e=8dEcRh	
*4 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVZ0Bhv2S3fGVoSq?e=Lb0SAK	
*5 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVqwMObakIgKqKKZ?e=bcw47P	
*6 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gq83pWCPNH2Bj0KT	
*7 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ghOaKL9WrceOZH3i	
*8 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ghe-UbbWYSKwx7d1	
*9 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ghgisp03vrMWOqDi	

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wochentrainingsplan (Woche 4)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Allgemeine Ausdauer 60 min Dauerlauf	**Erwärmung** 3x3 Minuten "brasilianisch"*1, mit 2,5 Minuten Pause **Kraftausdauer** 5x12-20 Ausfallschritt re+li, mit 2,5 min Pause 5x12-20 Liegestütz, mit 2,5 min Pause + entweder: 5x12-20 Beidarmiges Anreißen am Gummiband, mit 2,5 min Pause oder: 5x12-20 Klimmzüge, mit 2,5 min Pause + 5x Crunches bis es brennt und 5 mehr , mit 2,5 min Pause	**Pause**	**Spezielle Ausdauer** 3x 5 Minuten Tandokurenshu re+ li im Wechsel (ohne Gummiband), mit 3 Minuten Pause 2x Anrissübungen*2, mit 3 min Pause 2x Wurfeingänge*3 (falls kein Gummiband vorhanden ist - 4x Basistechnik*4, mit 3 min Pause und 3x Wurfeingänge*3 mit 3 Minuten Pause) **Griffkraft***5 4x45s Halten an der Judojacke, mit 3 min Pause	**Erwärmung:** Tandokurenshu 3x 20 re+li (ohne Gummiband), mit 2 min Pause **Rücken-Bauch** 8 Übungen 6x30 sec. mit 20 sec Pause*6	**Allgemeine Ausdauer - Intervall** Lauf 45 min bei 10', 15', 20' 25' und 30' 50-100m Sprinten **Alternativ:** **Springseil** 6x (3'30" normal, 30" Sprint, 1' normal), mit 3 Minuten Pause **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Pause**

*1 Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AIZ49OETXwc-ghqisp03vrMWOqDi
*2 Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AIZ49OETXwc-gVqwMObakIqKqKKZ?e=bcw47P
*3 Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AIZ49OETXwc-gVZ0Bhv2S3fGVoSq?e=bm8jd9
*4 Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AIZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX?e=8dEcRh
*5 Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AIZ49OETXwc-gjHM0BvIZi5xTI18?e=oVTAI6
*6 Link zum Video: https://1drv.ms/v/s!AIZ49OETXwc-gjICk2Px1n5tYB24?e=g7KnBj

Bauch- und Rückenübungen wechseln sich nach jedem Satz ab, nach 2 Sätzen wird eine Pause von 3 Minuten empfohlen. Die ersten beiden Sätze könnten so Aussehen: 30 sec. Crunches, 20 sec. Pause - 6 mal. Anschließend: 30 sec. Schwimmen, 20 sec. Pause - 6 mal.

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wochentrainingsplan (Woche 5)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraftausdauerkreis: 3x 10 min 6 Übungen - 1xBeine 1xDrücken 1xZiehen 1xRücken 1xBauch 1xBurpeevarianten 5 min Pause zwischen den Durchgängen **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Spezielle Ausdauer** 4x im Wechsel 30sec Dynamische Beweglichkeit*1, 30sec Hampelmann, 30sec Tandokurenshu re+li, 30 sec Pause 3x Basistechnik*2, 3 Minuten Pause 3x3 Minuten "brasilianisch"*3, 2,5 Minuten Pause **Griffkraft***4 3 Runden Handtuch je Seite	**Stabilisation** 10' Mobilisation*5 4x Gleichgewicht*6 (Ein Durchgang entspricht 4 runden je Bein), 2 min Pause 4 x je 45 sec Pendel*7+Russian Twist*8 im Wechsel, 15 sec Wechselpause 2x12-20 Reißkniebeuge*9, 3 min Pause	**Regenerationslauf** 30-40' min Dauerlauf **Alternativ:** **Springseil** 2x10 min, 5 min Pause **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Pause**	**Spezielle Ausdauer** 3x 5 Minuten Tandokurenshu re+ li im Wechsel (ohne Gummiband), 3 min Pause 2x Anrissübungen*9, 3 min Pause 2x Wurfeingänge*10, 3 min Pause (falls kein Gummiband vorhanden ist - 4x Basistechnik*2, 3 min Pause und 3x Wurfeingänge*10 3 Minuten Pause) **Griffkraft***11 4x45s Halten an der Judojacke, 3 min Pause	**Erwärmung** 3x3 Minuten "brasilianisch"*3, 2,5 Minuten Pause **Kraftausdauer** 5x12-20 Ausfallschritt re+li, 2,5 min Pause 5x12-20 Liegestütz, 2,5 min Pause + entweder: 5x12-20 Beidarmiges Anreißen am Gummiband, 2,5 min Pause oder: 5x12-20 Klimmzüge, 2,5 min Pause + 5x Crunches bis es brennt und 5 mehr , 2,5 min Pause

*1 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-giNn12MQVxoU1zQV?e=Lbfc1z
*2 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX?e=tGTpD5
*3 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ghgisp03vrMWOgDi?e=KpCbv3
*4 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gg83pWCPNH2Bj0KT?e=KPtxGH
*5 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-giXZ2mdXiVqv4cYn?e=RmF4JI
*6 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gggnUDY3pA6TQdCX?e=ntOVOf
*7 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjlCk2Px1n5tYB24?e=Hjj9gY
*8 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjlCk2Px1n5tYB24?e=Hjj9gY
*9 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gqqLymrWIEZbW6dJ?e=jH2CMc
*10 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVZ0Bhv2S3fGVoSq?e=qfzeHl
*11 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjHM0BvIZi5xTI18?e=Kc4ZRu

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wochentrainingsplan (Woche 6)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Allgemeine Ausdauer **Ausdauerlauf (45-60 min)** *"Laufen ohne zu schnaufen"* 45-60' Dauerlauf **Alternativ:** **Springseil (45 min)** 6x5' Springseilspringen 3' Pause **Alternativ:** **Fahrradfahren (ca. 90 min)** 25-30 km **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Erwärmung (21 min)** 3x 4 Minuten Tandokurenshu Seioi-Nage re+ li im Wechsel (ohne Gummiband), 3 min Pause **Kraftausdauer (ca. 60 min)** **1.** 6x12-20 Ausfallschritte re+li, 3' Pause **2.** 6x12-20 Liegestütze, 3' Pause **3.** 6x12-20 beidarmiges Anreißen am Gummiband - Füße schulterbreit, 3 min Pause	**Pause**	**Spezieller Kraftausdauerkreis (45 min)** 3x 10 min 7 Übungen - **1.** 12-20x Reißkniebeuge*[1] **2.** 15x re Anriss-Uchi-Komi am Gummiband - in Auslage*2 **3.** 15x li Anriss-Uchi-Komi am Gummiband - in Auslage*2 **4.** 15-25x Liegestütz **5.** 15x re+li Tandokurenshu Seoi-Nage im Wechsel **6.** 25-35x Crunches **7.** 3x Seil hoch und runter, dann fangt ihr wieder am Anfang an 5 min Pause zwischen den Durchgängen **Gymnastik/ Dehnung** 15'	**Pause**	**Test - Kraftausdauer** **Erwärmung (ca. 10 min)** 2 Runden - **1.** 15x Standwaage re+li **2.** 10x Schrimp*[3] re+li **3.** 15x Grätschwinkelstand **4.** 15x re+ 15x li Tandokurenshu Seoi-Nage im Wechsel **Test (4,5 min)** **1.** Anzahl sauberer Reißkniebeuge*[1] in 1 min **2.** Anzahl sauberer Liegestütz in 1 min **3.** Anzahl sauberer Crunches in 1 min **4.** Springseildurchschläge in 1,5 min	**Test - Technik** **Erwärmung (15 min)** 3x3' Springseil, 2' Pause **Test (ca. 11 min)** Auf Sauberkeit **1.** 15x re+ 15x li Anriss am Gummiband - in Auslage*[2] **2.** 15x re+ 15x li Tandokurenshu Seoi-Nage im Wechsel (ohne Gummiband) **3.** 10x Schokoladenseite je Wurfeingang*[4] (Seitlicher Pulling-Out; Pulling-Out; Kawaishi) ***Zwischen den Tests macht 3 min Pause***

*[1] Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gqqLymrWlEZbW6dJ?e=73j1PI
*[2] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX?e=bAlNws
*[3] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gi30zAawVHPHsbjk?e=anYkrT
*[4] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVZ0Bhv2S3fGVoSq?e=8liNkR

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wochentrainingsplan (Woche 7)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pause	**Allgemeine Ausdauer - Intervall** Lauf 45 min bei 10', 15', 20' 25' und 30' 50-100m Sprinten Alternativ: Springseil 6x (3'30" normal, 30" Sprint, 1' normal), mit 3 Minuten Pause Gymnastik/ Dehnung 15'	**Erwärmung** 2*3 Minuten Springseil mit 2 Minuten Pause Spezielle Ausdauer 6x 4 Minuten Tandokurenshu re+ li im Wechsel (ohne Gummiband)*7, 3 min Pause 2x Anrissübungen*2, 2,5 min Pause 2x Tandokurenshu_Osotogari_Uchimata_Kombi*8, 2,5 min Pause Griffkraft 5 Mal jede Seite ums Handtuch (das größte, das ihr findet) wickeln*9	**Pause**	**Erwärmung** 3x3 Minuten "brasilianisch"*1, mit 2,5 Minuten Pause **Kraftausdauer** 6x12-20 Ausfallschritt re+li, mit 2,5 min Pause 6x12-20 Liegestütz, mit 2,5 min Pause + entweder: 6x12-20 Beidarmiges Anreißen am Gummiband*2, mit 2,5 min Pause oder: 6x12-20 Klimmzüge, mit 2,5 min Pause + 6x Crunches bis es brennt und 5 mehr , mit 2,5 min Pause	**Spezielle Ausdauer** 4x 6 Minuten Tandokurenshu re+ li im Wechsel (ohne Gummiband)*3, 3 min Pause 2x Anrissübungen*2, 2,5 min Pause 2x Wurfeingänge*4, 2,5 min Pause (falls kein Gummiband vorhanden ist - 4x Basistechnik*5, 2,5 min Pause und 4x Wurfeingänge*4 2,5 Minuten Pause) **Griffkraft** 4x1 Minute Halten an der Judojacke*6, 3 min Pause	**Regenerationslauf** 30-40' min Dauerlauf Alternativ: Springseil 2x10 min, 5 min Pause Gymnastik/ Dehnung 15'

*1 Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ghgisp03vrMWOgDi
*2 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVqwMObakIgKqKKZ
*3 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-giBkARn4T8c4BTyS
*4 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVZ0Bhv2S3fGVoSq
*5 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVs2ziPXMLjQ4DrX
*6 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjHM0BvIZi5xTI18

*7 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVoj3P77Ue6yhjZj?e=UTzX7y
*8 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVU_FMjdezBwxoHp?e=c6n36g
*9 Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gg9s-IBb3TAAg4Iq?e=mx7ddB

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.

Wochentrainingsplan (Woche 8)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Seile[*1] 10 Sätze á 3 Seile(hoch und runter); 2,5' Pause nach jedem Satz; wenn nix mehr geht, die restlichen Sätze bis zur Erschöpfung mit angewinkelten Armen halten. Alternativ **Klimmzüge am Schlingentrainer**[*2] 6 Sätze á 15 Wiederholungen 3`Pause nach jedem Satz Plus (für alle) **Rücken/Bauch** 6 Übungen, je 6x30" mit 20" Pause	**Pause**	**Dauerlauf** 60' Laufen ohne zu Schnaufen **Dehnung** 15'	**Pause**	**Spezielle Ausdauer** 6x 4 Minuten Tandokurenshu re+ li im Wechsel (ohne Gummiband)[*3], 3 min Pause 2x Anrissübungen[*4], 2,5 min Pause 2x Tandokurenshu_Osotogari_Uchimata_Kombi[*5], 2,5 min Pause **Griffkraft** 4x1 Minute Halten an der Judojacke[*6], 3 min Pause	**Erwärmung** 3x3 Minuten "brasilianisch"[*7], mit 2,5 Minuten Pause **Kraftausdauer** 6x12-15 Reißkniebeuge, mit 2,5 min Pause 6x12-20 Liegestütz, mit 2,5 min Pause + entweder: 6x12-20 Beidarmiges Anreißen am Gummiband[*4], mit 2,5 min Pause oder: 6x12-20 Klimmzüge, mit 2,5 min Pause + 3* Plank bis nix mehr geht; jeweils so lange Pause danach, wie ihr gehalten habt	**Pause**

[*1] Link zum Video:	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gg0jrqEPiivnDxiP
[*2] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ggz5FXs9nSnE3lbj
[*3] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-giBkARn4T8c4BTyS
[*4] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVqwMObakIgKqKKZ
[*5] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gVU133Dpv3tPks9B
[*6] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-gjHM0BvIZi5xTI18
[*7] Link zum Video	https://1drv.ms/v/s!AlZ49OETXwc-ghgisp03vrMWOgDi

Der Plan ist eine Empfehlung. Wenn ihr mehr machen möchtet, könnt ihr gerne die Trainingspläne der Landestrainer nutzen.