

Trainingsplan Level 1

Peak Performance Fitness



Wichtige Hinweise vor dem Start

- Der Sporteingangstest („Benchmark Test“) muss absolviert sein
- Es muss eine 100% intakte Gesundheit vorliegen, alle möglichen Verletzungen sind auskuriert
- Die allgemeinen Hinweise auf unserer Website wurden gelesen und akzeptiert
- Peak Performance Fitness übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder sonstige Schäden an der Gesundheit. Die Absolvierung dieses Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr
- Trainiert nicht wenn ihr krank seid oder merkt das ihr krank werdet!
- Bei Fragen stehen wir euch auch bei diesem autonomen Plan zur Verfügung. Wir werden innerhalb von 24 Stunden antworten

Dehnen und Erwärmung vor dem Sport

Vor jeder Sporteinheit empfehlen wir mit Nachdruck ein mindestens zehnmütiges Erwärmungsprogramm mit dynamischen Dehneinheiten. Dazu eignen sich z.B. Indoor Cardio Geräte wie Ergometer oder Rudermaschinen. Vor Lafeinheiten sollte ein kurzes Lauf-ABC durchgeführt werden sowie 1-2 Steigerungsläufe. Wer nicht weiß, was das ist, schreibt uns. Ein erwärmter Körper ist weniger anfällig für Verletzungen, was in eurem Interesse liegen sollte um dieses Programm ohne Verletzungspausen durchziehen zu können.

Krankheit und Sport

Lass es! Einen durch Krankheit bereits geschwächten Körper noch weiter durch Sport zu belasten, ist mit das Schlimmste was du ihm antun kannst. Ebenfalls sollte kein Sport gemacht werden, falls du Antibiotika einnimmst. Nach der letzten Einnahme von Antibiotika sollten 2-3 Tage Abstand zur nächsten Sporteinheit liegen, welche locker ausfallen sollte. Sprech diese Fragen unbedingt mit deinem Arzt ab! Ein Beispiel aus meinem Umfeld für alle, die trotzdem noch nicht hören: Ein Freund von einem Bekannten lag mit einer Erkältung flach und ging trotzdem zum Kraftsporttraining. Beim Warmmachen hat er während des Seilspringens einen tödlichen Herzinfarkt bekommen, da sich durch die Erkältung ein Thrombus gebildet hat. Bumm, Tod! Auch wenn es nicht immer so extrem sein muss, auch eine Herzmuskelentzündung kann euch mal eben für 6 Monate aus dem Training werfen. Wenn ihr krank seid, wartet lieber 1-2 Wochen ab um gesund zu werden, anstatt für lange Zeit auszufallen. Für dein Programm macht das gar nichts, da wir dich dann einfach nur „einfrieren“ und später ganz normal weitermachen. Wende dich bei Fragen an einen Arzt, da wir keine Ärzte sind!

Die Wochenplanung

Wir haben bewusst keine Wochenplanung gemacht (Montag dies, Dienstag das, etc.), da wir die Erfahrung gemacht haben, dass sich die Kunden dies selber zurechtlegen möchten. In der Regel gibt es pro Woche 4-5 Trainingseinheiten, ergo habt ihr 2-3 Tage als Restdays zur Verfügung. Nutzt diese auch. **Tipp:** Falls ihr Zeitprobleme habt, macht z.B. Laufen und Krafttraining an einem Tag. Nach zwei Tagen intensiven Trainings sollte unbedingt ein Restday gemacht werden. Solltet ihr Probleme bei der Planung haben, sprecht uns an.

Schuhwahl für Märsche und Gepäckläufe

Für Märsche sowie Gepäckläufe sollten Stiefel genommen werden, da nur diese dem Knöchel Schutz bieten und man nicht so leicht umknickt. Gerade für die Gepäckläufe sollten die Stiefel gut eingelaufen sein und vor allem passen! Wenn der Fuß sich zu sehr im Stiefel bewegt zerfetzt euch der Stiefel alles. Falls ihr noch gar keine Stiefel habt, lasst euch im Fachgeschäft beraten, da jeder eine andere Fußform hat und hierfür der passende Stiefel gefunden werden muss.

Regeneration

Regeneration macht in unseren Augen 60-70% des Erfolgs aus. Der Körper kann den durch Training entstandenen Belastungsreiz nur in einer Erholungsphase verarbeiten und damit besser werden. Wenn man ständig durchtrainiert, wird man also nicht besser, sondern sogar schlechter! Die Folge ist Krankheit und Verletzung. Hört man dann trotzdem nicht auf, kann man schnell ins Übertraining kommen, was unter Umständen eine mehrmonatige Pause bedeutet! Mehr dazu auf unserer Website. Wir empfehlen euch, dass ihr euch ständig weiterbildet, wie man Regeneration beschleunigen und verbessern kann. Auf unserer Website findest du dazu auch einige Beiträge, da wir dieses Thema besonders intensiv betrachten. Faustregel: Nach 2 Tagen Training einen Pausentag einlegen. Aktive Regeneration kann im richtigen Rahmen die Zeit bis zum nächsten Training verkürzen.

In diesem Sinne noch einmal: **Achte verdammt nochmal auf ausreichend und qualitativ hochwertige Regeneration**, dass fängt bei genug Restdays an und hört bei ausreichend Schlaf auf. Regeneration hängt von vielen Faktoren ab, wenn aber nur einer dieser Faktoren nicht passt, passt alles nicht!

Woche 1: Eingewöhnungswoche und Feststellung eigener Stärken & Schwächen

Einheit 1: Langsamer Dauerlauf (DL) 40 Min.

Mit dieser Art Lauftraining entwickeln für eure Grundlagenausdauer 1 (GA1). Diese Trainingsart ist mit Abstand die Wichtigste, gerade für Anfänger. Ziel ist es, eine möglichst lange Strecke in einem moderaten Tempo ohne anzuhalten laufen zu können. Jegliche Tempoeinheiten bauen auf dieser Grundlagenausdauer auf und sind ohne sie nicht durchzuführen. Diese Art Training findet im aeroben Bereich statt und steigert die Kapillarisation, das heißt, dass die „Wege“ zu den Muskeln trainiert werden, möglichst viel Sauerstoff zu transportieren. Wir bewegen uns im Pulsbereich bis max. 70%, also unterhalb der Laktatschwelle.

Einheit 2: Rumpfttraining, stabiler Laufen und besser marschieren!

“Core Cycle 1”

- Rumpfdrehbeugen 50x
- Sit Ups Pyramide 50x,40x,30x,20x,10x (hierzu die Füße auf dem Boden lassen bzw. unter etwas einklemmen, die Ellenbogen berühren die Knie)
- Plank 60 Sekunden
- Flutter Kicks 3x60
- Superman 3x20
- Scheibenwischer 25x, 25x, 25x
- Plank 60 Sekunden
- Mountain Climber 3x20
- Plank 60 Sekunden
- Diagonales Arm- und Beinheben 3x20 (Anmerkung 1)
- Russian Twist 2x20 (evtl. mit Medizinball oder 5kg Hantelscheibe)
- Seitliche Situps 2x15 pro Seite

Einheit 3: Langsamer Dauerlauf (DL) 30 Min.

Hier gilt das Gleiche wie bei Einheit 1. Versuch wirklich langsam zu laufen, man sollte sich ohne Probleme noch unterhalten können. Beweist Geduld, die intensiven Einheiten kommen noch früh genug! Du brauchst jedoch erst diese Grundlagenausdauer, falscher Ehrgeiz bringt hier leider 0!

Einheit 4: Maximalkraft entwickeln

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Sätze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Sätze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Aktive Regeneration

Bei Bedarf und Lust kann für 30 Min. locker (**locker!!**) geschwommen werden, alternativ kann sich für eine gute halbe Stunde intensiv gedehnt werden um an seiner Mobilität zu arbeiten. Nichts zu tun und sich z.B. einen Saunagang zu gönnen ist selbstverständlich auch okay.

Wochenfazit: Die erste Woche ist rum, im Idealfall sind dir bereits jetzt Schwachstellen aufgefallen, die besonders trainiert werden sollten, und natürlich auch Stärken, die du ausbauen kannst. Im Ganzen sollte dich die Woche jedoch nicht überanstrengt haben.

Woche 2: Eingewöhnungswoche Nr. 2

Einheit 1: Langsamer Dauerlauf (DL) 50 Min.

Es wird weiter langsam für eine lange Zeit gelaufen. Aber keine Sorge, die erste temporeichere Einheit folgt noch diese Woche! Achtet auf euren Puls und verringert ggf. eure Geschwindigkeit kontinuierlich etwas, um im Bereich bis max. 70% maxHR zu bleiben. Meldet diesmal bei uns die zurückgelegte Distanz.

Einheit 2: Kraftausdauer – Das aller erste Mal

Kraftausdauer ist das A und O im Bereich Military Fitness. Stumpfes Heben von hohen Gewichten bringt dir im wahren Leben leider wenig, Kraftausdauer hingegen kann dich oder deinem Kameraden einmal vielleicht das Leben retten. Führt dieses Workout daher mit besonderer Hingabe aus.

“Kraftausdauer Cycle 1”

Aufwärmcycle

- 50 Jumping Jacks danach 5 Burpees
- 40 Jumping Jacks danach 4 Burpees
- 30 Jumping Jacks danach 3 Burpees
- 20 Jumping Jacks danach 2 Burpees
- 10 Jumping Jacks danach 1 Burpees

Hauptcycle

- 5 Runden a: 10 Push ups, 15 Squats, 20 Sit ups, 5 Burpees
(Zwischen den Runden 2 Min. Pause)
- 5 Runden a: 30 Mountain Climber danach direkt 10 Spiderman Push ups
- 5 Runden a: 20 Squats, danach direkt 10 Warrior Push ups

Cooldowncycle

- 10 Push Ups, 10 Sit ups
- 9 Push Ups, 9 Sit ups
- 8 Push Ups, 8 Sit ups
- 7 ...
- ...
- 1 Push Up, 1 Sit up

Einheit 3: Tempowechsellauf

Wie versprochen folgt eine temporeichere Einheit. Beim Tempowechsellauf steht, wie der Name schon sagt, der Wechsel von Schnell auf Langsam im Vordergrund. Der Körper soll lernen, sich in langsamen Phasen zu erholen, ohne dabei komplett stoppen zu müssen. In vielen realen Situationen ist diese Fähigkeit wichtig, daher fangen wir schon früh damit an. Zur konkreten Umsetzung: **Du läufst dich für gut 10 Min. ganz entspannt warm, dann läufst du 6 mal 3 Minuten schnell, im Bereich 75-85% maxHR. In den Pausen läufst du 2 Minuten ganz locker um dich zu erholen.** Es soll nicht nach dem ersten Tempoabschnitt schon die Luft raus sein, dies ist kein Sprint. Teil dir eure Kraft ein und werdet von Abschnitt zu Abschnitt lieber schneller, als immer langsamer zu werden. Merke: Am Ende kackt die Ente!

Einheit 4: Leiden für eine starke Körpermitte!

“Core Strength 1”

→ Zwischen den Übungen in den Blöcken maximal 20 Sek. Pause! Zwischen den Blöcken 5 Min. Pause

Erster Block “Aufwärmen”

-30 Sek. Crunches

-20 Russian Twist

-30 Sek. Reverse Crunches / Double Crunch

-20 Rumpfdrehbeugen

-60 Sek. Plank (30 Sek. auf den Ellenbogen, 30 Sek. mit ausgestreckten Armen)

Zweiter Block “Core Strengthening”

-Kabel Crunches, 3 Sätze a 12-15 Wdh.

-Seated Barbell Twist 3 Sätze a 8-12 Wdh.

-Decline Crunch 3 Sätze a 8-12 Wdh.

-Jackknife Sit Up 3 Sätze a 8-12 Wdh.

Dritter Block “Cool Down”

-Sit Ups 20-19-18..0

-Bergsteiger 2 Sätze a 12-15 Wdh.

Wochenfazit: Die beiden Eingewöhnungswochen sind nun vorbei, ab nächster Woche trainieren wir auf 100%. Bisher sollten deine Stärken und Schwächen schon bekannt sein. Jetzt beginnt erst der richtige Spaß, freu dich drauf!

Woche 3: Es geht los!

Einheit 1: Langsamer Dauerlauf (DL) 50 Min

Business as usual, beendet diesen Dauerlauf jedoch mit 2-3 Steigerungsläufen. Gerne an einem leichten Berg.

Einheit 2: Kraftausdauer

“Kraftausdauer 2”

EMOM (Every Minute on the Minute) 15 Min.

-3x Pull Up oder 5x Jumping Pull Up

-5x Push Up

-10x Sit Up

Pause für 10 Min.

EMOM 10 Min.

-5-8x Burpees

Pause für 10 Min.

-200x 2-count Flutter Kicks

→ Bei jeder Unterbrechung 30 Push Ups als Strafe!

-5 Min. im Plank verweilen

→ Bei jeder Unterbrechung 15 Squats als Strafe!

Einheit 3: Tempowechsellauf

Der nächste Tempowechsellauf ist diesmal schon länger. 1km warm- und auslaufen, **dann 14 x 1 Min. schnell laufen, dazwischen jeweils 2 Min. Trabpause.** Überpaced nicht direkt am Anfang, steigere dich von Intervall zu Intervall. Notier dir im Idealfall die Zeiten!

Einheit 4: Maximalkraft weiter steigern

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Sätze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Sätze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Einheit 5: Regenerationslauf oder Schwimmen

Hier hast du die Wahl zwischen einem 5km Regenerationslauf oder 30 Min. locker Schwimmen. Bei beiden Optionen steht die Regeneration im Vordergrund, also schön locker.

Wochenfazit: Die erste „richtige“ Woche ist rum! Je nachdem haben wir diese Woche schon eine deutliche Steigerung in der Laufleistung. Diese wird auch in der nächsten Woche noch weiter steigen. Teil dir daher die nächste Woche besonders gut ein!

Woche 4: Im Zeichen der Grundlagenausdauer 1

Einheit 1: Langsamer Dauerlauf (DL) 60 Min

Das erste Mal eine Stunde durchlaufen! Achtet auf eure Atmung und euren Puls, welcher sich im Bereich 60 – 70% der maxHR befinden sollte. Auch dieser Lauf wird mit 2-3 Steigerungsläufen beendet. Achtet bei den Steigerungsläufen besonders auf eure Lauftechnik und versucht bei Top Speed schön den Schwung auszunutzen.

Einheit 2: Kraftausdauer Workout

"#goodfridaybattle sc"

AMRAP (as many rounds as possible) 20 Min

- 10 Pull Ups
 - 20 Hand release Push Ups
 - 50 Air Squats
- Anzahl der Runden melden!

Einheit 3: Langsamer Dauerlauf (DL) 30 Min

Da diese Woche im Zeichen der GA1 steht, folgt der zweite Dauerlauf. Abschließen wirst du diesen DL jedoch mit einem lockeren Lauf ABC. Achte besonders auf deinen Laufstil!

Einheit 4: Tempowechsellauf

Die letzte Laufeinheit in dieser Woche ist ein Tempowechsellauf. Du läufst dich wie immer einen Kilometer warm und danach aus. **7 x 2 Min** sollen schnell gelaufen werden, zwischen den Intervallen jeweils 2 Min. traben! Nach der Einheit dehnt du dich für 10 Min.

Einheit 5: Aktive Regeneration

Zur Entspannung und Förderung der Regeneration kannst du entweder 30 Min. locker Schwimmen, Fahrrad fahren oder ein wenig Wandern. Alles aber im Rahmen!

Wochenfazit: Diese Woche stand im Zeichen des Laufens und sollte dir gut deutlich gemacht haben, wie dein aktueller Leistungsstand im Laufen ist. Durch die beiden GA1 Läufe sollte deine Grundlagenausdauer weiter steigern. Kraft- und Kraftausdauertraining wurde diese Woche etwas vernachlässigt, folgt dafür aber in der nächsten Woche umso intensiver!

Woche 5: Krafttraining ausbauen – Stärker werden

Einheit 1: Maximalkraft weiter steigern

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Sätze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Sätze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Einheit 2: Für einen stahlharten Core

“Core Strength 1”

→ Zwischen den Übungen in den Blöcken maximal 20 Sek. Pause! Zwischen den Blöcken 5 Min. Pause

Erster Block “Aufwärmen”

- 30 Sek. Crunches
- 20 Russian Twist
- 30 Sek. Reverse Crunches / Double Crunch
- 20 Rumpfdrehbeugen
- 60 Sek. Plank (30 Sek. auf den Ellenbogen, 30 Sek. mit ausgestreckten Armen)

Zweiter Block “Core Strengthening”

- Kabel Crunches, 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Seated Barbell Twist 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Decline Crunch 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Jackknife Sit Up 3 Sätze a 8-12 Wdh.

Dritter Block “Cool Down”

- Sit Ups 20-19-18..0
- Bergsteiger 2 Sätze a 12-15 Wdh.

Einheit 3: Langsamer Dauerlauf (DL) 30 Min

Trotzdem wird die Ausdauerkomponente in dieser Woche nicht komplett weggelassen. Daher ein LDL, abzuschließen mit zwei Steigerungsläufen.

Einheit 4: Kraftausdauer Komponente

“Kraftausdauer 2”

EMOM (Every Minute on the Minute) 15 Min.

- 3x Pull Up oder 5x Jumping Pull Up
- 5x Push Up
- 10x Sit Up

Pause für 10 Min.

EMOM 10 Min.

- 5-8x Burpees

Pause für 10 Min.

- 200x 2-count Flutter Kicks
- Bei jeder Unterbrechung 15 Push Ups als Strafe!

- 5 Min. im Plank verweilen
- Bei jeder Unterbrechung 15 Squats als Strafe!

Einheit 5: Maximalkraft weiter steigern

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Sätze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Sätze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Wochenfazit: Eine der bisher härtesten Wochen! Daher ist die nächste Woche auch eine Entlastungswoche, in der wir den Umfang reduzieren um deinem Körper Zeit zur Regeneration zu geben. Du hast es dir verdient!

Woche 6: Entlastungswoche

Einheit 1: Regenerationslauf 7km

Angefangen wird die erste Entlastungswoche mit einem 7km Regenerationslauf. Dieser sollte mindestens **zwo Minuten langsamer pro Kilometer** als eure Wettkampfpacer sein. Du müsstest dich ohne Probleme unterhalten können.

Einheit 2: Schwimmen 30 Min.

Du schwimmst für 30 Min. locker und probierst dabei alle dir möglichen Schwimmstile aus. Experimentiert ebenfalls ein wenig mit Strecken- und Zeittauchen. Dies hilft dir dabei, runter zu kommen. Nach dem Training dehnt du dich im hüfthohen Wasser für 10 Min.

Einheit 3: Lockeres Kraftausdauer Workout

Teil A)

Sit Up Pyramide 20..19.18..17..1

Push Up Pyramide 10..9..8..1

Squats Pyramide 20..19.18..1

Entenmarsch 100m

Bear Crawl 50m

➔ Dehnen und Foam Rolling für 15 Min.

Wochenfazit: Es ist mittlerweile schon Halbzeit! Daher werden wir in der nächsten Woche einige Tests mit dir machen um die derzeitige Entwicklung zu bewerten! Ausgeruht solltest du ja nach dieser lockeren Woche sein.

Woche 7: Weiter geht's

Einheit 1: Probelauf 5km

Jetzt kommt es drauf an! 5km sollen auf Wettkampfgeschwindigkeit gelaufen werden! Gib alles und überrasch dich selber, wenn du deine 3km Zeit vom ersten Test mit der 5km Zeit vergleicht!

Einheit 2: Kraftausdauer

“Muscle Stamina #3”

10 Min. auf der Rudermaschine

AMRAP 20 Min.

-20 Air Squats

-10 Push Ups

-5 Pull Ups

Danach 15 Min. locker auf einem Ergometer fahren.

Ausführung vor Zeit! Lieber eine Runde weniger schaffen, dafür alle Übungen korrekt und mit kompletter Bewegung ausführen!

Einheit 3: Regenerationslauf

Es folgt ein 7km Regenerationslauf nach den zwei intensiven Einheiten! Lauft diesen Lauf wie gehabt locker, es soll helfen, schneller zu regenerieren.

Einheit 4: Maximalkraft weiter steigern

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Sätze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Sätze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Einheit 5: Grundlagenausdauer 60 Min.

Die letzte Einheit dieser Woche ist ein 60 minütiger GA1 Lauf. Alles wie gehabt!

Wochenfazit: Es geht langsam aber sicher gegen Ende des Programms! Mit dem 5km Test hast du bereits einen kleinen Einblick gewonnen, wie viel noch bis zum Abschlusstest möglich ist. Gib weiter Vollgas für die letzten Wochen!

Woche 8: Endspurt

Einheit 1: Tempowechsellauf

Ein weiterer Tempowechsellauf! Neben dem obligatorischen Warm- und Auslaufen läufst du 6 x 3 Min. schnell, dazwischen jeweils 5 Min. langsam zur Erholung. Versuch hierbei, bei jedem Intervall ein paar Meter mehr zu laufen, also leicht schneller zu werden. In den Pausen achtest du besonders auf deine Atmung, um deinen Puls so weit wie möglich runter zu bekommen.

Einheit 2: Core Workout

“Core Cycle 1”

- Rumpfdrehbeugen 50x
- Sit Ups Pyramide 50x,40x,30x,20x,10x (hierzu die Füße auf dem Boden lassen bzw. unter etwas einklemmen, die Ellenbogen berühren die Knie)
- Plank 60 Sekunden
- Flutter Kicks 3x60
- Superman 3x20
- Scheibenwischer 25x, 25x, 25x
- Plank 60 Sekunden
- Mountain Climber 3x20
- Plank 60 Sekunden
- Diagonales Arm- und Beinheben 3x20 (Anmerkung 1)
- Russian Twist 2x20 (evtl. mit Medizinball oder 5kg Hantelscheibe)
- Seitliche Situps 2x15 pro Seite

Einheit 3: Grundlagenausdauer Herausforderung

Einheit 3 ist der bisher längste langsame Dauerlauf mit **70 Min.!** Hier unbedingt ohne Pause durchgehend in einem angenehmen Tempo Laufen. Achte auf deine Atmung und Lauftechnik, dann wirst du diesen Lauf ohne Probleme genießen können. Nach der Einheit kannst du mal vergleichen, wie sich deine Pace und HF im Vergleich zur aller ersten Dauerlauf Einheit verändert haben.

Einheit 4: Kraftausdauer

- 4 Sets a 30 Bergsteiger, direkt danach 12 Leg Raiser
- 4 Sets a 10 Plank Rows, direkt danach 12 Sit Ups mit Gewicht (selbe Kurzhantel wie bei Plank Row)
- Forward Plank 60 Sekunden
- Side Plank 60 Sekunden
- Straight-arm Plank 60 Sekunden
- 3 x max. Air Bicycles (Supersatz)

EMOM 8 Min

- 10 Warrior Push Ups
- 10 Rumpfdrehbeugen
- 10 Air Squats

Einheit 5: Aktive Regeneration

Als Abschluss der Woche stehen nochmal 30-50 Min. aktive Regeneration deiner Wahl an. Probiere vielleicht mal etwas Neues aus, z.B. eine Mobility Einheit oder eine neue Sportart. Lass dabei aber, wie immer, langsam gehen und höt auf deinen Körper.

Wochenfazit: Noch drei Wochen Training, dann steht für dich die Abschlusswoche mit dem finalen Test an. Gib nochmal alles um es vielleicht in die Hall of Fame der besten Vorher-Nachher Ergebnisse zu schaffen. Woche 11 wird dabei nochmal eine Entlastungswoche.

Woche 9: Endspurt

Einheit 1: Maximalkraft weiter steigern

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Satze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Satze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Satze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Satze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Satze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Satze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Satze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Satze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Einheit 2: Grundlagenausdauer 10 km

Diese Einheit ist etwas anders. Du läufst 7km in deinem ganz normalen Tempo für langsame Dauerläufe. Die letzten 2km gibst du Vollgas und läufst sie in dem gleichen Tempo wie beim 5km Testlauf. Danach wird sich für 1km ganz entspannt ausgelaufen. Bist du schon so fit, dass du nach 7km nochmal Vollgas geben kannst?

Einheit 3: Kraftausdauer aus dem Level 2

“Kill my Legs WOD”

5 Runden

- 10 Burpees → 50m Sprint
- 20 Squats → 50m Sprint
- 15 Push Ups → 50m Sprint
- 20 Double Crunches → 50m Sprint
- 20 Jumping Lunges → 50m Sprint

Hinweis: Die Beine werden danach ziemlich derbe zerstört sein, auf jeden Fall einen Ruhetag nach diesem Workout einlegen! Daher gibt es auch kein drittes Kraftworkout für diese Woche. Da es gegen Ende des Programms geht, reizen wir dich nochmal mit einigen Workouts aus dem Level 2.

Einheit 3: Schwimmen

Schwimmen schont die Gelenke, trainiert den ganzen Körper und ist nicht so belastend für den Kreislauf wie z.B. Joggen, da sich der Körper ständig in der Horizontalen befindet und das Herz nicht das Blut immer hochpumpen muss. Daher ist Schwimmen ideal für als aktive Regeneration geeignet.

„Schwimm Workout 2“

-100m **Einschwimmen** (25m Brust, 50m Kraul, 25m Rücken)

-4x50m Kraul, jeweils 25 Sekunden Pause

-200m Kraul und Brust, beliebiger Wechsel

-4x50m Brust, jeweils 25 Sekunden Pause

-100m **Ausschwimmen**

Einheit 4: Regenerationslauf 7km

Vorletzte Einheit ist ein 7km Regenerationslauf. Dieser sollte mindestens **zwo Minuten langsamer pro Kilometer** als eure Wettkampfpacer sein. Alles sonst wie gehabt, du kennst es ja.

Einheit 5: Aktive Regeneration

Wie immer, nach eigenem Ermessen! Wie wäre es mit einer kleinen Wanderung?

Wochenfazit: Die nächste Woche ist letzte vollständige Trainingswoche! Jetzt nur bloß nicht verletzen oder krank werden. Achte auf dich und zieh jetzt noch die letzten zwei Wochen durch, dann kannst du auf dich sehr stolz sein.

Woche 10: Auf der Zielgeraden

Einheit 1: Grundlagen Marsch

Lockerer Eingewöhnungsmarsch, dazu: 12km Marschstrecke, leicht bergig, mit 10kg Gepäck. Alle 2km wird der Rucksack abgesetzt und alle Gegenstände ausgepackt. Dann wird ein Schluck getrunken und der Rucksack wieder eingeräumt. Ziel sollte es sein, die 12km in max. 2 Std zu absolvieren (Während der Pausen alle 2km wird die Uhr gestoppt). Ein 12km Marsch ist Teil des IGFs und wird beim Bund mit 15kg absolviert.

Einheit 2: Kraftausdauer

“Kraftausdauer 2”

EMOM (Every Minute on the Minute) 15 Min.

-3x Pull Up oder 5x Jumping Pull Up

-5x Push Up

-10x Sit Up

Pause für 10 Min.

EMOM 10 Min.

-5-8x Burpees

Pause für 10 Min.

-200x 2-count Flutter Kicks

→ Bei jeder Unterbrechung 30 Push Ups als Strafe!

-5 Min. im Plank verweilen

→ Bei jeder Unterbrechung 15 Squats als Strafe!

Einheit 3: Tempowechsellauf

Der nächste Tempowechsellauf ist diesmal schon länger. 1km warm- und auslaufen, **dann 14 x 1 Min. schnell laufen, dazwischen jeweils 2 Min. Trabpause.** Dabei, wie auch sonst, von Intervall zu Intervall steigern.

Einheit 4: Maximalkraft weiter steigern

“Power Workout Ganzkörper”

- Kniebeugen 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Klimmzüge 3 Sätze mit maximaler Anzahl
- Bankdrücken Langhantel 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Kreuzheben 3 Sätze a 6-10 Wdh.
- Schulterdrücken Langhantel 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Langhantelrudern 3 Sätze a 8-12 Wdh.
- Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze a 12-15 Wdh.
- Bizepscurls Kurzhantel 3 Sätze a 12-15 Wdh.

Hinweis: Gewichte bitte uns mitteilen und progressiv erhöhen!

Einheit 5: 5000m Lauf

Letzte Einheit für diese Woche, bevor es in die Entlastungswoche geht, ist ein 5km Lauf auf Wettkampftempo. Hier nochmal alles geben, bevor es in die wohl verdiente Pause geht. Idealerweise wird der Lauf auf einer Tartanbahn bzw. flacher Strecke absolviert, um das Ergebnis nicht zu verfälschen.

Wochenfazit: Sehr geil! Du hast 10 Wochen intensiven Trainings hinter dir, du hast gebissen und gekämpft. Jetzt geht es in die wohlverdiente Pause, um danach nochmal ein richtig gutes Testergebnis rauszuhauen zu können.

Gönn dir Ruhe, du hast es verdient!

Woche 11: Entlastungswoche

Aktive Regeneration: Nach eigenem Ermessen!

Tu dir diese Woche nochmal Ruhe an und mach „non impact cardio“, d.h. leichte Aktivitäten, die nicht so sehr den Kreislauf belasten. Das kann Fahrrad fahren, ein lockerer Regenerationslauf oder Schwimmen sein. Insgesamt jedoch nicht mehr als **180 Minuten!**

Woche 12: Abschlusstest & Ausschleusung

Du hast es fast geschafft! Bevor du das Programm erfolgreich abgeschlossen hast und berechtigt bist, einen Peak Performance Fitness Finisher Patch zu tragen, musst du noch den Abschlusssporttest absolvieren. Hier solltest du alles geben, um eine Chance zu haben in unsere Hall of Fame der besten vorher/nachher Ergebnisse zu kommen!

Der Abschlusssporttest ist wie der Eingangstest, damit wir deine Entwicklung auch vernünftig nachvollziehen können. Hier nochmal zur Erinnerung:

3000m Laufen

5 Minuten Pause

Max Anzahl Push Ups in 2 Min

3 Min Pause

Max Anzahl Sit Ups in 2 Min

3 Min Pause

Max Anzahl Pull ups (ohne Zeitbegrenzung, ohne abzusetzen)

Ausführung vor Anzahl! Vorher ausreichend erwärmen und dehnen.

Verboten sind: Pre-Workout Booster und Musik sowie Bescheißen. Betrüg dich nicht selber und schummel ein paar Wiederholungen dazu, es bringt dir nichts.

Sobald du den Test absolviert hast, melde dich bei uns für alles weitere. Es folgen noch einige Punkte zum Abschließen des Programms!