

**Dieser Trainingsplan ist nur ein allgemeines Beispiel.**  
**Eine genauere Ausführungsbeschreibung und Empfehlung erhältst du unter Berücksichtigung deiner individuellen körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen, bei Deinem Verein bzw. Trainer.**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Warm-up: 5 min <b>Laufen:</b> ca. 30 min Extensiv	Warm-up: 5 min <b>Laufen:</b> ca. 45 min Extensiv	Warm-up: 10 min	Warm-up: 15 min <b>Boxtraining:</b> ca. 10 min SS: 6x3 min	Warm-up: 15 min <b>Krafttraining:</b> Kraft (Grundlagen)	Warm-up: 5 min	Erholung:
<b>Boxtraining:</b> ca. 30 min SB, IM, SS	<b>Krafttraining:</b> ca. 30 min Kraft (Grundlagen)	<b>Boxtraining:</b> 40 min SB, IM, SS SL: 6x3 min	<b>Laufen:</b> Intervall	<b>Laufen:</b> ca. 30 min Extensiv	<b>Ausdauertraining:</b> ca. 120 min Extensiv Fahrrad fahren	Aktive Erholung
Cool-down: GY 10 min	Cool-down: 10 min	Cool-down: GY 10 min	Cool-down: 10 min	Cool-down: 10 min	Cool-down: GY 10 min	

\* Warm-up - Aufwärmen: min. 15 Minuten. Denn durchs Aufwärmen sinkt die Gefahr, dass du dich verletzt.

\*\* Cool-down - Abkühlen, Auslaufen: min. 10 Minuten. Ebenso wichtig wie das Aufwärmen vor dem Sport ist auch das Auslaufen danach. Die Muskulatur kann wieder locker werden, die Atmung stellt sich auf den ruhigen Zustand ein. Außerdem kann sich der Körper besser regenerieren und ist für die nächste Trainingseinheit besser vorbereitet.

\*\*\* SB-Schattenboxen, SS-Schlagschule, SG-Spaziergang, GY-Gymnastik, LA-Lauf, HA-Hanteltraining, KS-Kleine Spiele, WA-Waldarbeit, IM- Imitationsübungen ohne Partner, HA- Seilspringen, B10-Grundlagen der technisch-taktischen Ausbildung, SG-Spaziergang

Boxtraining	Laufen	Ausdauertraining	Krafttraining	Erholung
Schattenboxen Imitation Schlagtechnik Beinarbeit	<b>Intervall</b> (200 m schnell 200 m locker) x4 Pause 2-3mn) X4	Cross-Walker Seilspringen	Bankdrücken Kniebeuge Kreuzheben Klimmzüge mit Wiederholungen	Aktive Erholung: Spaziergang (ohne Handy oder andere Ablenkungen)
Techniktraining Taktiktraining	<b>Extensiv:</b> 45- 60 min. Puls bei 130 – 150	Fahrrad fahren	Schnellkraft: SS Mit Kurzhanteln	Regenerationslauf: 25 min ohne Tempo
Mit Kurzhanteln Technik- und Taktiktraining	<b>Wiederholungsmethode:</b> 3 bis 5 × 400 Meter Laufen mit 2-5 min Pause.		<b>Kraftausdauer:</b> Zirkeltraining	