

PST Fechten - Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Ausdauertraining	Kraftausdauer	Beine	Fechtspezifisches Online-Training	Bauch-Rücken	Regeneration
45 Minuten Joggen	<i>5 Durchgänge</i> <i>Pro Durchgang 6 Übungen</i> <i>Pro Übung 30 Sekunden</i> <i>15 Sekunden Pause nach jeder Übung</i> <i>3 Minuten Pause nach 1 Durchgang</i> 1. Hampelmänner 2. Burpees 3. Wechselsprünge 4. Liegestütze 5. seitliche Squads 6. Dips	<i>5 Durchgänge</i> <i>Pro Durchgang 6 Übungen</i> <i>Pro Übung 30 Sekunden</i> <i>15 Sekunden Pause nach jeder Übung</i> <i>3 Minuten Pause nach 1 Durchgang</i> 1. Kniehebelauf 2. Jumping Squads 3. Hampelmänner 4. einbeiniger Squads (2x) 5. Hoch-Hocksprünge	17.30 Uhr bis etwa 18.30 Uhr. Einwahldaten werden nach Anmeldung bekannt gegeben.	<i>5 Durchgänge</i> <i>Pro Durchgang 6 Übungen</i> <i>Pro Übung 30 Sekunden</i> <i>15 Sekunden Pause nach jeder Übung</i> <i>3 Minuten Pause nach 1 Durchgang</i> 1. Sit-Ups 2. Superman/Fisch 3. Bergsteiger 4. Russische Drehung 5. Schwimmer 6. Beinhebung	