

# SASCHA GASTHUBER

MANAGER I TRAINER I PAPA



/sgasthuber



/saschagasthuber



Be hard, play fair!

[www.online-fussballtrainerkurs.com](http://www.online-fussballtrainerkurs.com)

# Woche 1

## Vorbereitungsperiode (Schwerpunkt Ausdauer)

1. Trainingswoche			
Montag	Grundlagenausdauer 30 min: ~ 5 min 40 Sek / km (10,5 km/h)		
Dienstag	Grundlagenausdauer 50 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h)	im Anschluss	Kräftigung 30 Min
Mittwoch	<b>Radfahren 30 min (alternativ locker 30 min laufen)</b>		
Donnerstag	Grundlagenausdauer 45 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h)	im Anschluss	Kräftigung 30 Min
Freitag	Grundlagenausdauer mit Sprints 45 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h) + ein 20m Antritt alle 3 Minuten		
Samstag	Frei		
Sonntag	Frei		

# Woche 2

## 2. Trainingswoche

Montag	Grundlagenausdauer 45 min: ~ 5 min 40 Sek / km (10,5 km/h)	im Anschluss	Kräftigung 30 Min
Dienstag	Tempowechseltraining 50 min: <b>1. Kilometer: ~5:30 Min, 2. Kilometer ~5:00 Min: LAUFTEMPO IMMER ABWECHSELN</b>		
Mittwoch	Radfahren 30 min (alternativ locker 30 min laufen)		
Donnerstag	Grundlagenausdauer 45 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h)	im Anschluss	Kräftigung 30 Min
Freitag	Grundlagenausdauer mit Sprints 45 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h) + ein 20m Antritt alle 1,5 Minuten		
Samstag	Frei		
Sonntag	Frei		

# Woche 3

3. Trainingswoche			
Montag	Grundlagenausdauer 50 min: ~ 5 min 40 Sek / km (10,5 km/h)	im Anschluss	Kräftigung 30 Min
Dienstag	Grundlagenausdauer mit Sprints 45 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h) + ein 20m Antritt alle 60 Sekunden		
Mittwoch	Radfahren 30 min (alternativ locker 30 min laufen)		
Donnerstag	Grundlagenausdauer 45 min: ~ 5:40 / km (10,5 km/h)	im Anschluss	Kräftigung 30 Min
Freitag	Intervaltraining: 10 min Einlaufen - 10 Sekunden Sprint - 50 Sekunden locker laufen - 6x wiederholen - 3 Minuten locker laufen - 10 Sekunden Sprint - 50 Sekunden locker laufen - 6x wiederholen - 3 Minuten locker laufen - 10 Sekunden Sprint - 50 Sekunden locker laufen - 6x wiederholen - 10 Minuten auslaufen		
Samstag	Frei		
Sonntag	Frei		