

## Hinweise

- Achte darauf, jede Übung mit korrekter Technik auszuführen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Passe die Intensität und das Volumen des Trainings an dein individuelles Fitnesslevel an.
- Ernähre dich ausgewogen und Sorge für ausreichend Flüssigkeitszufuhr, um die Erholung und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.
- Achte auf ausreichenden Schlaf zur optimalen Regeneration.
- Führe das Programm an **jedem zweiten Tag** (Bsp.: Einheit I – Pause – Einheit 2 – Pause – Einheit 3 – Pause – Einheit 4 – Pause – Einheit 1 – etc.) durch.

## Einheit I

- **Warm-Up** (10 Minuten leichtes Joggen / Movement Prep / Running Drills – Kniehebellauf, Anfersen, Skipping – je 2x 30m)
- **Hauptteil**  
6 x 60 Meter Sprints (volle Geschwindigkeit) mit 2 Minuten Pause zwischen den Sprints (Wenn Strandurlaub, diese Runs im weichen Sand)  
4 x 100 Meter Sprints (ca. 80% Geschwindigkeit) mit 4 Minuten Pause zwischen den Sprints (auf härterem Sand **nicht** im tiefen Sand)  
2x 200 Meter Sprints (ca. 70% Geschwindigkeit) mit 5 Minuten Pausen
- **Cool Down** (10 Minuten ganz leichtes Joggen / Stretching)

## Einheit II

- **Warm-Up** (10 Minuten leichtes Joggen / Movement Prep / Running Drills – Kniehebellauf, Anfersen, Skipping – je 2x 30m)
- **Hauptteil**  
2 x 5x 30 Meter Sprints (100% der Geschwindigkeit) mit 2 Minuten Pause zwischen Sprints – dann 5 Minuten Pause und Block Nummer 2 – im tiefen Sand wenn möglich  
8x 200 Meter Sprints (90% der Geschwindigkeit) mit 2 Minuten Pausen zwischen den Sprints

- **Cool Down** (10 Minuten ganz leichtes Joggen / Stretching)

### Einheit III

- **Warm-Up** (10 Minuten leichtes Joggen / Movement Prep / Running Drills – Kniehebellauf, Anfersen, Skipping – je 2x 30m)
- **Hauptteil**
  - 4 x 10 Tiefsprünge (Box Jumps)
  - 4 x 10 Wechselsprünge (Split Squat Jumps)
  - 4 x 10 Seitliche Sprünge (Lateral Bounds) --> alle Sprünge im Sand, wenn verfügbar
  - 4 x 20m Shuttle Runs a 2 Minuten bei (90% der Geschwindigkeit)
- **Cool Down** (10 Minuten ganz leichtes Joggen / Stretching)

### Einheit IV

- 35 Minuten regeneratives Joggen im Wohlfühltempo
- Mobility & Stretching