

Fit für die Fallschirmjäger



Trainingsblöcke	Farbcodierung	Trainingsdauer
Grundlagenausdauer GA1	1	60 - 90 min
Tempolauf / Schwellenlauf GA1/2	2	20 - 40 min
Intervallläufe WSA / GA1	3	1min Belastung / 1 min aktive Pause
Bergsprints / Treppenläufe	4	5 - 10 Wiederholungen
Marsch ohne Gepäck	5	2 - 4 Stunden
Marsch mit 10kg Gepäck	6	2 - 4 Stunden
Stabilitätstraining / Rückenschule	7	20-30 min
Kraftausdauertraining	8	30 - 60 min
Dehnen / Faszien	9	30 - 45 min
schwimmen	10	wenn verfügbar 30 min
Regeneratives Training	11	30 - 45 min
Frei	12	Kopf nicht vergessen, Ziele setzen!