

# TRAININGSPLAN FÜR MOTOCROSS-FAHRER

	AUSDAUEREINHEITEN	KRAFTTRAINING
MO		<b>3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen</b> 1. Kniebeugen auf BOSU-Ball 2. Kettlebell Swings 3. Schulterdrücken 4. Liegestütze 5. Mountain Climbers
DI	30 Minuten Laufen, Radfahren oder Schwimmen inklusive <u>Reaktionstraining</u>	
MI	Regeneration mit <u>Übungen auf der Faszienrolle</u>	
DO		<b>3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen</b> 1. Kniebeugen auf BOSU-Ball 2. Kettlebell Swings 3. Schulterdrücken 4. Liegestütze 5. Mountain Climbers
FR	30 Minuten Laufen, Radfahren oder Schwimmen inklusive <u>Reaktionstraining</u>	