

TRAININGSPLAN FÜR MOTOCROSS-FAHRER

	AUSDAUEREINHEITEN	KRAFTTRAINING
MO		3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen <ol style="list-style-type: none">1. Kniebeugen auf BOSU-Ball2. Kettlebell Swings3. Schulterdrücken4. Liegestütze5. Mountain Climbers
DI	30 Minuten Laufen, Radfahren oder Schwimmen inklusive <u>Reaktionstraining</u>	
MI	Regeneration mit <u>Übungen auf der Faszienrolle</u>	
DO		3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen <ol style="list-style-type: none">1. Kniebeugen auf BOSU-Ball2. Kettlebell Swings3. Schulterdrücken4. Liegestütze5. Mountain Climbers
FR	30 Minuten Laufen, Radfahren oder Schwimmen inklusive <u>Reaktionstraining</u>	