**KG Health – gesundheitsbasiertes Leistungstraining – oder - alles ist Kopf**

Liebe – KieferGroup - Health Leser,

das **gesundheitsbasierte Leistungstraining** – 3x 2h pro Woche - der KG Health beschreibt sich – aktuell – wie folgt:

**Zirkel-Training:**

Länge ca. 6km, **Trainingsintensität mittel**, Parkour Feld- und Waldwege, Untergrund fest, Schuhe Salomon Trailrunning oder Asics Running, Bekleidung atmungsaktiv, Trainingsuhr Garmin, Trainingskontrolle Garmin-App.

Trainingsablauf:

Dehnen, ca. 1,5 km einlaufen, Banksteps, im Abstand von ca. 100m, 3 Bänke, Höhe ca. 40-50cm, je 10 Steps, kontrollierte/ gespannte Ausführung, werden von 2 Berg-Sprints, ca. 100m, unterbrochen, bzw. angereichert. Danach folgen 4x 10 Hock-/Strecksprünge, 4x Entengang und 4x Kniehebelauf in den Sprint fallend, mit 2x 10 Crunches angereichert. Danach folgen 4x 10 Liegestütze, vor- und rücklings, von jeweils 2 Berg-Sprints, a 100m, unterbrochen, bzw. angereichert. Den Abschluss bilden 4x 10 Klimmzüge und 2x 10 Fersenheber. Das Training dauert – dem Wohlgefühl/ der Tagesform angepasst – zwischen 100 und 120 Min.

**Härte-Training:**

Länge ca. 7 km, **Intensität hoch**, Parkour Feld- und Waldwege, Untergrund fest, Schuhe Salomon Trailrunning oder Asics Running, Bekleidung atmungsaktiv, Trainingsuhr Garmin, Trainingskontrolle Garmin-App.

Trainingsablauf:

Dehnen, ca. 2km einlaufen, danach gilt es große Höhenunterschiede (ca. 150m) per Sprint (ca. 200m) zu überwinden und je nach Tagesfitness 3–5mal zu absolvieren. Dann folgen 2 km auslaufen, um mit 3x 10 Spreizsprüngen, Sprunglauf, rückwärts bergauf laufen, 3x 10 anfersen und 3x 10 Hocksprüngen weiter zu trainieren. Den Abschluss bilden 2x 10 Crunches, 2x 10 Liegestütze, 2x 10 Klimmzüge und 2x 10 Fersenheber.

**Treppen-Training:**

Länge ca. 5 km, **Intensität hoch**, Parkour 100 Treppen, Sonst Feld- und Waldwege, Rest siehe oben.

Trainingsablauf:

Ca. 2 km einlaufen, dann – je nach Tagesform – 100 Treppen (sehr steil) 3-5mal per Sprint absolvieren (ca. 300m pro Runde, Sprint und Auslauf/ Puls Reduktion), danach folgen Klimmzüge, Liegestütze, Fersenheber, etc. Danach leichtes auslaufen.

**Sprint-Training:**

Länge ca. 6km, **Intensität hoch**, Parkour Feld- und Waldwege, Rest siehe oben

Trainingsablauf:

Dehnen, ca. 2 km einlaufen, danach folgen 5- 10 Sprints, a 100 – 200m, in leicht ansteigendem Gelände, danach 2- 3km auslaufen, danach Krafttraining (siehe oben).

**Entlastungstraining:**

Länge ca. 8-10 km, Dauer 70- 90 Min., **Intensität niedrig**, Parkour Feld- und Waldwege, Rest siehe oben.

Trainingsablauf:

Langsames, Muskel entspannendes Auslaufen.

Das gesamte Training wird von Koordinationseinheiten – Balance-Gymnastik – und im Sommer durch Schwimmen – Delphin, Kraul, Brust - und Radfahren – Crossbiken – flankiert. Jede Trainingseinheit wird intensiv analysiert und evaluiert.

Herzlichst

Ihr Günther Kiefer
KG Health
www.kiefergroup.de im September 2023