

# COME BACK STRONGER! FIT BLEIBEN MIT TRACKTICS

ERHALTE DEINE GRUNDKONDITION, STEIGERE DEINE KRAFT, VERBESSERE DICH IN KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT UND TECHNIK.



## DAS ERWARTET DICH IN DEN KOMMENDEN 4 WOCHEN

TRACKTICS begleitet Dich durch die Zeit ohne regulären Trainings- und Spielbetrieb. Wie lange der Zustand andauert ist ungewiss. Das es irgendwann wieder los geht steht ausser Frage. Nun zeigt sich aus welchem Holz Du geschnitzt bist. Nutze die Zeit sinnvoll und komme stärker zurück! Wir versorgen Dich die nächsten 4 Wochen mit ausreichend Material um Dich trotz den gegebenen Umständen fit zu halten.

### WOCHE 1 **AUSDAUER, RUMPFKRAFT & KOORDINATION**

---

**Ausdauer A:** 2 Laufeinheiten mit dem TRACKTICS TRACKER

**Ausdauer B:** 2 HIIT Ausdauer Einheiten für Zuhause

**Kraft:** 2 Krafttrainingseinheiten mit dem Fokus auf Rumpfkraft

**Koordination:** 3 Übungen zur Verbesserung der Koordination

### WOCHE 2 **AUSDAUER, BEINMUSKULATUR & BEWEGLICHKEIT**

---

**Ausdauer A:** 2 Laufeinheiten mit dem TRACKTICS TRACKER

**Ausdauer B:** 2 HIIT Ausdauer Einheiten für Zuhause

**Kraft:** 2 Krafttrainingseinheiten mit dem Fokus auf Beinmuskulatur

**Beweglichkeit:** 3 Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

### WOCHE 3 **AUSDAUER, SCHNELLKRAFT & TECHNIK**

---

**Ausdauer A:** 2 Laufeinheiten mit dem TRACKTICS TRACKER

**Ausdauer B:** 2 HIIT Ausdauer Einheiten für Zuhause

**Kraft:** 2 Krafttrainingseinheiten mit dem Fokus auf Schnellkraft

**Technik:** 3 Übungen zur Verbesserung der Technik

### WOCHE 4 **AUSDAUER, RUMPFKRAFT & FASZIEN TRAINING**

---

**Ausdauer A:** 2 Laufeinheiten mit dem TRACKTICS TRACKER

**Ausdauer B:** 2 HIIT Ausdauer Einheiten für Zuhause

**Kraft:** 2 Krafttrainingseinheiten mit dem Fokus auf Rumpfkraft

**Technik:** 3 Übungen zum Faszientraining