

# ÜBE - EMPFEHLUNG



	Ges.Dauer	Intensität	Intervall	Fokus	Information
Sonntag	02:00	GA		<b>GRUNDLAGE</b>	6 x 20 Minuten Fokus für die Blöcke setzen
	Zusatz	<i>Starte mit körperlicher Aktivierung. Die Arbeit an der Literatur erfolgt in mindestens zwei Blöcken in der Mitte der Einheit – ohne komplette Durchläufe.</i>			
Montag	02:30	GA	kreativ	<b>BASIS &amp; KREATIVITÄT</b>	Basics - Technik Sessions 25 min Blöcke, 5 min Pause
	Zusatz	<i>30 Min Flow-Einheit als letzte Einheit des Tages, 15 Min Atmung und Yoga am Ende.</i>			
Dienstag	02:00	KA		<b>INTENSITÄT</b>	Verdichtete Grundlagenarbeit
	Zusatz	<i>Längere Strecken, verkürzte Pausen - höhere Belastung Vor der Einheit: körperlich aktivieren, danach bewusst auslockern.</i>			
Mittwoch	01:45	EB		<b>KRAFT &amp; RESILIENZ</b>	klar im Fokus, hoch in der Intensität
	Zusatz	<i>Reflexion: Wo entsteht in der Intensität körperliche Spannung? Zusätzlich: 15 min mentales Üben.</i>			
Donnerstag		<b>RUHE</b>			Ganzheitlich erholen
	Zusatz	<i>Spannungen bewusst nachspüren und AKTIV lösen</i>			
Freitag	02:00	GA	SB	<b>BASE &amp; AKTIVIERUNG</b>	<b>Vormittag:</b> Basisarbeit <b>Nachmittag:</b> Literatur - Aktivierung
	Zusatz	<i>45 min Basics – PAUSE – Literaturarbeit in Zielenergie: Abschnitte erarbeiten, Anfänge gezielt vorbereiten, Durchläufe. Mental in das Ziel-Mindset.</i>			
Samstag	02:30	SB	intuitiv	<b>PERFORMANCE</b>	Aktivierung - Performance - Korrekturen - Basics
	Zusatz	<i>30 intuitive Minuten am Ende des Übetages: spiel dich frei.</i>			