



Trainingsprogramm Stufe 1

Überbrückungsphase

Wochenplan (Monat April)



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Seilsprung	Bodyweight		Leiter		Bodyweight	Frei
Haltegymnastik	Lauf	Holzkuugel 30 Min.	Haltegymnastik	Schießen 30 Min.	Lauf	

Vor dem jeweiligen Trainingsprogramm sollte ein dynamisches Warm-up erfolgen.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=2Xk8XNlbNhw>

Laufprogramm Stufe 1:

Denkt an die Trinkflasche!!!

1. Lauf ABC (https://www.youtube.com/watch?v=MD_FMw-sMfQ&t=45s) je 2 x 10 Meter; Sprunggelenkslauf, Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf vw, Hopslerlauf rw → Rückweg locker rw traben
2. 10 Min. lockerer Lauf (60-75% max. HF)
3. Sprints 4 x 10 Meter, 4 x 20 Meter
4. 10 Min. lockerer Lauf (60-75% max. HF)



Jede Übung 2 Runden je 30 Sek. /
15 Sek. Pause

SEILSPRUNGPROGRAMM



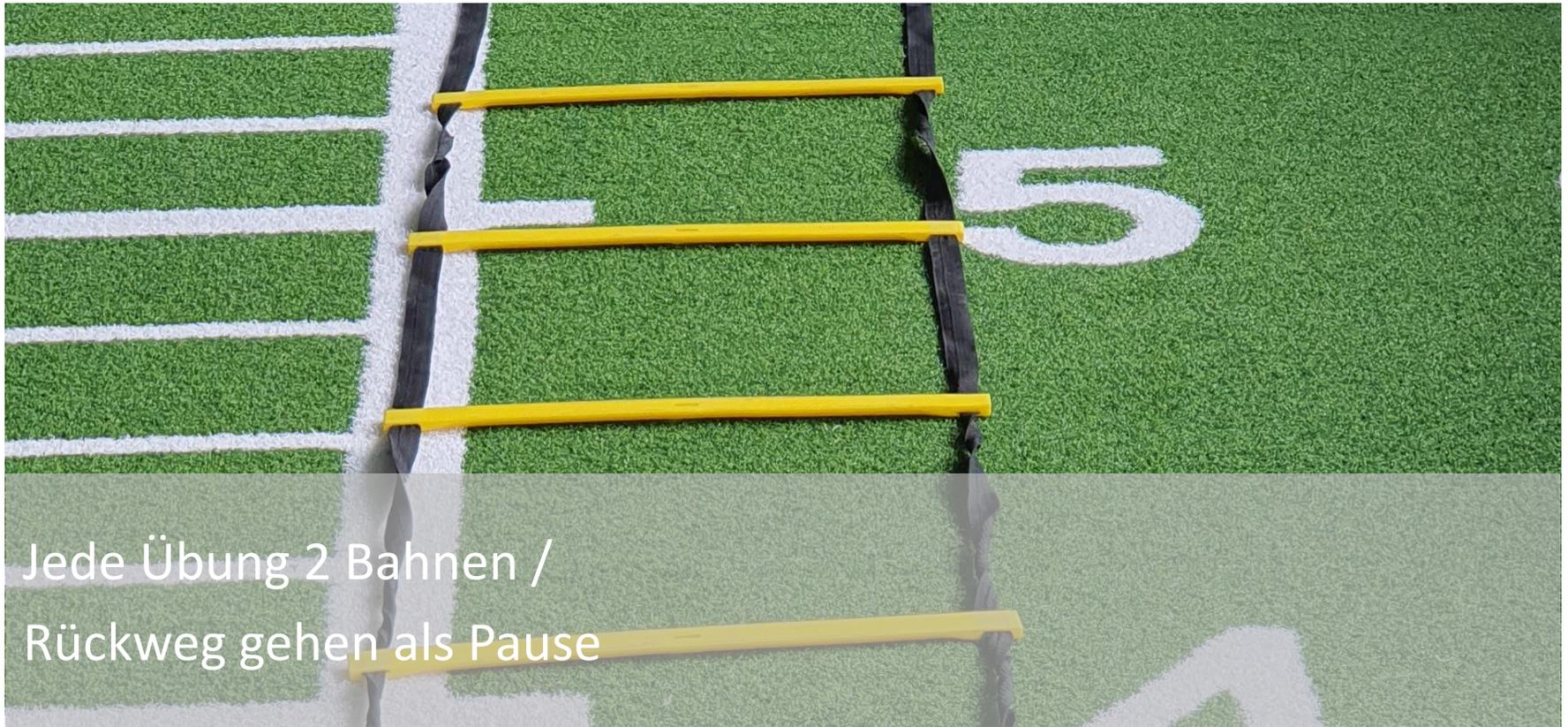
Trainingsprogramm Seil



Jede Übung wird 30 Sek. ausgeführt dazwischen 15 Sek. Pause. Entweder werden die Übungen 2 mal (ggf. jede Seite 2 mal) oder in 2 Runden ausgeführt.

1. BB vorwärts
2. BB rückwärts
3. EB vorwärts
4. EB rückwärts
5. Wechselschritt
6. Hampelmann
7. BEV Kombination
8. Beine kreuzen
9. Händekreuzen
10. Viereck

VIDEO-LINK:
<https://www.youtube.com/watch?v=KzJ5Ki8Bt6s>



Jede Übung 2 Bahnen /
Rückweg gehen als Pause

KOORDINATIONSLEITER



Trainingsprogramm Leiter



Jede Übung wird 2 mal über die Länge der Leiter ausgeführt (ggf. 2 mal pro Seite), der Rückweg soll als Pause gegangen werden. Um aus dem Koordinationstraining ein Schnelligkeitstraining zu machen kann am Ende der Leiter ein 5 Meter Sprint angehängt werden.

1. 2 Kontakte
2. 3 Kontakte
3. 2 Innen 1 Außen gelaufen
4. Seitlich 2 Kontakte
5. Seitlich 2 Innen 2 Außen
6. Seitlich Wechselsprung
7. Hampelmann
8. Tipp-Tipp-Hopp
9. 2 Innen 1 Außen gesprungen

VIDEO-LINK:
https://www.youtube.com/watch?v=o7bY7KV4_Ik



Jede Übung 4 Runden je 20 Sek. /
10 Sek. Pause

HALTEGYMNASTIK



Trainingsprogramm Haltegymnastik



Die Übungen werden entweder als Zirkel nacheinander in 4 Runden ausgeführt oder jede Übung 4 mal, dann nächste Übung. Belastung 20 Sek. dazwischen 15 Sek. Pause.

Die Übungen können gesteigert werden in dem die Haltedauer oder die Rundenzahl erhöht wird, außerdem besteht die Möglichkeit die Übung im nächsten Schwierigkeitsgrad auszuführen.

1. BL Fallschirm
2. Ellbogenstütz
3. Seitstütz

VIDEO-LINK:
<https://www.youtube.com/watch?v=0kNTp5acuwl>



Jede Übung 3 Runden je 10-15 Wdh. /
30-60 Sek. Pause

BODYWEIGHT



Trainingsprogramm Bodyweight



Die Übungen werden entweder als Zirkel nacheinander in 3 Runden ausgeführt oder jede Übung 3 mal, dann nächste Übung. Zwischen den Sätzen sollten 30-60 Sek. Pause gemacht werden. Steigerung kann hier ebenfalls durch Erhöhung der Wiederholungszahl oder Rundenzahl erreicht werden. Im Zirkel können die Übungen auch mit minimaler Pause hintereinander weg gemacht werden.

Mobi: Kniebeuge Mobilisation (2x 6)

1. Kniebeuge absetzen (3 x10-15 Wdh.)
2. Brücke (3 x10-15 Wdh.)
3. Ausfallschritte im Stand (3 x10-15 Wdh.)
4. Standwaage (3 x10-15 Wdh. Pro Seite)
5. Liegestütz (3 x10-15 Wdh.)
6. Ruderzug (3 x10-15 Wdh.)
7. Klimmzug (3 x max Wdh.-Zahl)

VIDEO-LINK:
<https://www.youtube.com/watch?v=hZFoTWFrUv0>