

## TE 1 Laufen

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.

Lockerungsgymnastik

Laufschule (5 Übungen je 3 x 10 Meter)

1. Dribbling
2. Skipping
3. High-Knees (Kniehebelauf)
4. Carioca (Seitl. Überkreuzen)
5. Stechschritt
6. Storchelauf
7. Sprunglauf
8. Hopserlauf

### Beschleunigungsläufe

- 10 x 10 Meter  
 8 x 20 Meter  
 6 x 30 Meter

Auslaufen

Dehnen (4 Übungen aus unserem Dehnprogramm)



## TE 2 Kraft

Datum:						Tag		
Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit			
Schwungdrücken	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Bankdrücken	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Standzug eng	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Rotatoren								
Front	3	10						
Seit	3	10						
Rück	3	10						
Rudern LH	2	5						
	2	5						
	2	5						
Beinbeuger	1	25						
	1	20						
KB	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Bauch	5	25	Sit up`s					

### TE 3 Athletik

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.  
Lockerungsgymnastik

Athletikblock 1:

- Ausfallschritt mit Beinschwung nach vorn im Wechsel (10x je Seite)
- Rückenroller mit beidbeinigem Aufstehen (10 x)
- Hockstand mit wechselseitigem Kniehub (10x je Seite)

Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit
Rotatoren					
Front	3	10			
Seit	3	10			
Rück	3	10			
Zug eng	2	5		50	
	2	5		50	
Reißen	2	5		40	
	2	5		40	
	2	5		40	
Sprungkomplex					
Hürde:	5	10			
Hochsprünge:	5	10	Variable Höhen		

Auslaufen  
Dehnen (4 Übungen aus unserem Dehnprogramm)

### TE 4 Laufen

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.  
Lockerungsgymnastik  
Laufschule (5 Übungen je 3 x 10 Meter)

1. Dribbling
2. Skipping
3. High-Knees (Kniehebelauf)
4. Carioca (seitl. Überkreuzen)
5. Stechschritt
6. Storchelauf
7. Sprunglauf
8. Hopselauf

Leichte Beschleunigungsläufe aus dem Stand:

5 x 20 Meter

10 x 20 yd. Shuttle – Lauf

Auslaufen  
Dehnen (4 Übungen aus unserem Dehnprogramm)

## TE 5 Kraft

Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Tag	
					Zeit	Zeit
Butterfly	1	10		60		
Maschine	1	10		60		
Bankdrücken	1	10		60		
	2	12		70		
	2	10		75		
	1	8		80		
Dips	9	10 -	Steigerung			
Pyramide		20 -	Jeweils			
		10	2 Wdh.			
Schulterdrücken	1	12		70		
Langhantel	1	10		75		
	1	8		80		
Kniebeuge	2	12		70		
gestreckt	2	10		75		
	1	8		80		
Beinbeuer	1	25		70		
	1	20		70		
Beinpresse	1	20		70		
	1	18		75		
	2	5		80		
Bauch						

## TE 6 Athletik

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.  
Lockerungsgymnastik

Athletikblock 2

- Ausfallschritt mit Beinschwung nach vorn im Wechsel (10x je Seite)
- Rückenroller mit beidbeinigem Aufstehen (10 x)
- Hockstand mit wechselseitigem Kniehub (10x je Seite)

Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit
Rotatoren					
Front	3	10			
Seit	3	10			
Rück	3	10			
Zug breit	2	5		50	
	2	5		50	
Umsetzen	2	5		40	
	2	5		40	
	2	5		40	
Sprungkomplex					
Steigesprünge	3	50	Je mit u. ohne Gew.		
Hocksprünge:	5	10	Knie ganz anziehen		
Kontaktsprünge	3	20/10	20schnell/10 hoch		

Auslaufen

Dehnen (mind. 4 Übungen aus unserem Dehnprogramm)

## TE 7 Laufen

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.

Lockerungsgymnastik

Laufschule (5 Übungen je 3 x 15 Meter)

1. Dribbling
2. Skipping
3. High-Knees (Kniehebelauf)
4. Carioca (seitl. Überkreuzen)
5. Stechschritt
6. Storchenlauf
7. Sprunglauf
8. Hopperslauf

### Beschleunigungsläufe

- 10 x 10 Meter  
 8 x 20 Meter  
 6 x 30 Meter

Auslaufen

Dehnen (4 Übungen aus unserem Dehnprogramm)



## TE 8 Kraft

Datum:						Tag		
Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit			
Schwungdrücken	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Bankdrücken	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Standzug eng	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Rotatoren								
Front	3	10						
Seit	3	10						
Rück	3	10						
Rudern LH	2	5						
	2	5						
	2	5						
Beinbeuger	1	25						
	1	20						
KB	2	5		70				
	2	5		75				
	2	5		80				
Bauch								

## TE 9 Athletik

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.  
Lockerungsgymnastik

Athletikblock 2:

- Rücklage Bauchmuskelübung leichtes Anheben des Oberkörpers und kurzes Wippen (30 x)
- Klappmesser wechselseitig- rechter Arm/linkes Bein (15 x je Seite)
- Aufrichten mit Aufstehen (Partnerübung: Halter umfasst oberen Teil der Wade) (15 x)

Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit
Rotatoren					
Front	3	10			
Seit	3	10			
Rück	3	10			
Zug eng	2	5		80	
	2	5		80	
Reißen	2	5		80	
	2	5		80	
	2	5		80	
<b>Sprungkomplex</b>					
Hürde:	5	10			
Hochsprünge:	5	10	Variable Höhen		
Dribbling mit Gew.	3	20 je Seite			

Auslaufen  
Dehnen (4 Übungen aus dem Dehnprogramm)

## TE 10 Kraft

Datum:					Tag	
	Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit
	Butterfly	1	10		60	
	Maschine	1	10		60	
		1	10		60	
	Bankdrücken	2	12		80	
		2	10		82	
		1	8		85	
	Dips	9	10 -	Steigerung		
	Pyramide		20 -	Jeweils		
			10	2 Wdh.		
	Schulterdrücken	1	12		70	
	Langhantel	1	10		75	
		1	8		80	
	Kniebeuge	2	12		70	
	gestreckt	2	10		75	
		1	8		80	
	Beinbeuger	1	25		70	
		1	20		70	
	Beinpresse	1	20		70	
		1	18		75	
		2	5		80	
	Bauch					

## TE 11 Laufen

Aufwärmen ca. 6 – 10 Min.  
 Lockerungsgymnastik  
 Laufschiene (5 Übungen je 3 x 20 Meter)

Dynamisches Sprint und Lauf Programm

<u>Lauf in Sek.</u>	<u>Sprint in Sek.</u>
60 sec.	6 sec.
120 sec.	6 sec.
180 sec.	6 sec.
120 sec.	6 sec.
60 sec.	6 sec.

- ✓ Während den Sprints sollte mindestens 80% der Maximalgeschwindigkeit erzielt werden.
- ✓ Technisch guter Laufstil verbessert diese Übung
- ✓ Das Programm soll 3 x durchlaufen werden
- ✓ Zwischen den Blöcken eine Pause von 5 Minuten einhalten

Auslaufen  
 Ausdehnen nach Vorlagen

## TE 12 Kraft

Datum:						Tag	
Übung	Sätze	Wdh	Gewicht	%	Zeit		
Schwungdrücken	2	5		70			
	2	5		75			
	2	5		80			
Bankdrücken	2	5		70			
	2	5		75			
	2	5		80			
Standzug eng	2	5		70			
	2	5		75			
	2	5		80			
Rotatoren							
Front	3	10					
Seit	3	10					
Rück	3	10					
Rudern LH	2	5					
	2	5					
	2	5					
Beinbeuger	1	25					
	1	20					
KB	2	5		70			
	2	5		75			
	2	5		80			
Bauch							

### **Bemerkungen zum Trainingsplan**

Erarbeite auf der Seite „Bemerkungen“ Deinen Trainingsalltag und fasse die Trainingseinheiten kurz schriftlich zusammen.  
Stelle Deine Stärken heraus und versuche die Schwachstellen zu analysieren. Deinen Bericht sollst Du mit Deinem Trainer besprechen.  
Geistige wie körperliche Flexibilität sind ein wichtiger Bestandteil im erfolgsorientierten Sport.

### **Bemerkungen zum Trainingsplan**



