

Trainingsempfehlungen für die Formerhaltung in der aktuellen „Heimtrainingsphase“

Tag 1 – Mo, 23.03.	Tag 2 – Di, 24.03.	Tag 3 – Mi, 25.03.	Tag 4 – Do, 26.03.	Tag 5 – Fr, 27.03.	Tag 6 – Sa, 28.03.	Tag 7 – So, 29.03.
10 min Laufschiule 40 min Dauerlauf / Fahrtspiel 10 min Beweglichkeit	10 min Black Role 45 min KSÜ 10 min Beweglichkeit	10 min Laufschiule 5 min Movem. Prep 20-25 min Schnellig- keitsausdauer (5 Läufe) 10 min Black Role	10 min Black Role 45 min KSÜ 20-30 min Beweglichkeit/Yoga	10 min Laufschiule 40 min Dauerlauf / Fahrtspiel 10 min Beweglichkeit	10-15 min Springseil 10-15 min Sprintprogramm 45 min Kraftprogramm mit Faszienrolle	Pause
Tag 8 – Mo, 30.03.	Tag 9 – Di, 31.03.	Tag 10 – Mi, 01.04.	Tag 11 – Do, 02.04.	Tag 12 – Fr, 03.04.	Tag 13 – Sa, 04.04.	Tag 14 – So, 05.04.
10 min Laufschiule 5 min Movem. Prep 20-25 min Schnellig- keitsausdauer (6 Läufe) 10 min Black Role	10 min Black Role 45 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	10-15 min Springseil 10-15 min Sprintprogramm 30 min lockerer Dauerlauf	45 min Kraftprogramm mit Faszienrolle 20-30 min Beweglichkeit/Yoga	10 min Laufschiule 5 min Movem. Prep 20-25 min Schnelligkeitsausdauer (6 Läufe) 10 min Beweglichkeit	Pause	10-15 min Springseil 45-60 min KSÜ 10 min Black Role
Tag 15 – Mo, 06.04.	Tag 16 – Di, 07.04.	Tag 17 – Mi, 08.04.	Tag 18 – Do, 09.04.	Tag 19 – Fr, 10.04.	Tag 20 – Sa, 11.04.	Tag 21 – So, 12.04.
10 min Laufschiule 40 min Dauerlauf / Fahrtspiel 10 min Beweglichkeit	10 min Black Role 45 min KSÜ 20-30 min Beweglichkeit/Yoga	10 min Laufschiule 5 min Movem. Prep 20-25 min Schnellig- keitsausdauer (7 Läufe)	10 min Black Role 45 min KSÜ 20-30 min Beweglichkeit/Yoga	10 min Laufschiule 45 min Dauerlauf / Fahrtspiel 10 min Beweglichkeit	10-15 min Springseil 10-15 min Sprintprogr. 45 min Kraftprogramm mit Faszienrolle	Pause
Tag 22 – Mo, 13.04.	Tag 23 – Di, 14.04.	Tag 24 – Mi, 15.04.	Tag 25 – Do, 16.04.	Tag 26 – Fr, 17.04.	Tag 27 – Sa, 18.04.	Tag 28 – So, 19.04.
10 min Laufschiule 5 min Movem. Prep 20-25 min Schnellig- keitsausdauer (8 Läufe) 10 min Black Role	10 min Black Role 45 min KSÜ 20-30 min Beweglichkeit/Yoga	10-15 min Springseil 10-15 min Sprintprogramm 35 min lockerer Dauerlauf	45 min Kraftprogramm mit Faszienrolle 20-30 min Beweglichkeit/Yoga	10 min Laufschiule 5 min Movem. Prep 20-25 min Schnelligkeitsausdauer (8 Läufe) 10 min Beweglichkeit	Pause	10-15 min Springseil 45-60 min KSÜ 10 min Black Role

1.) Übungsbeispiele Laufschiule und Anmerkungen zu den Dauerläufen:

- Fußgelenksarbeit
- Skipping
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Kombinationen der vorherigen Übungen
- Kreuzlauf
- Pendellauf
- Hopserlauf
- Wechselsprünge
- Sprunglauf
- laterale Bewegungen (Seitsprünge, „skater jumps“, defensive Schrittfolgen...)

→ lockerer Dauerlauf = Anstrengungsgrad mittel, Unterhaltung wäre möglich (Umfang siehe Tabelle)

→ Fahrtspiel = wechselnde Intensität beim Lauf durch Variationen im Tempo, bedingt durch zeitliche Intervalle, das Gelände oder den Untergrund (Umfang siehe Tabelle)

2.) Schnelligkeitsausdauer:

→ Bitte sucht euch 2 markante Punkte (Bäume, Laternen etc.) oder markiert euch mit Hilfsmitteln selbst eine Strecke von ungefähr 28m zwischen 2 Wendepunkten!

→ 1 Lauf umfasst 5 Sprints von Wendepunkt zu Wendepunkt – Ziel: unter 30s!

→ nächster Lauf, nach folgendem Rhythmus (Pausenangabe in Sekunden):

1⇌2 = 60s, 2⇌3 = 90s, 3⇌4 = 120s, 4⇌5 = 120s, 5⇌6 = 120s, 6⇌7 = 150s, 7⇌8 = 150s

→ Gesamtumfang: ca. 20-30 Minuten

3.) Sprintprogramm

→ vorher unbedingt sehr gut Aufwärmen!!!! (Wenn ihr euch noch nicht warm fühlt, verlängert die Zeit des Seilspringens)

→ Bitte markiert euch wieder die entsprechenden Abstände (Tip: 1 großer Schritt = ca. 1 Meter) mit Hilfsmitteln oder nutzt verfügbare

Punkte in der Umgebung!

→ 8x 5 Meter

Startposition variieren – Hand auf den Boden, aus Verteidigungsposition, nach Sprüngen / Tapping, ...ihr dürft kreativ sein 😊

→ 5x 15 Meter:

1x Start Verteidigungsposition vorwärts

2x Start Verteidigungsposition mit Rücken zur Laufrichtung (1x Drehung rechts herum & 1 Drehung links herum)

1x Start nach 2x push step nach rechts zur Laufrichtung

1x Start nach 2x push step nach links in Laufrichtung

→ 5x 30 Meter:

1x Start Verteidigungsposition vorwärts

2x Start nach Kontakt (Druck gegen ein Hindernis....)

2x Start nach kurzer Bewegung in rückwärtige Richtung bzw. push steps hin

und zurück (2-3 Schritte)

- 4.) Black Role – Übungen aus eurem Gedächtnis oder you tube nutzen
- 5.) Movem. Prep – Übungsbeispiele im Anhang
- 6.) Beweglichkeit – Dehnungsprogramme im Anhang
- 7.) KSÜ – Plan im Anhang
- 8.) Kraftprogramm mit Faszienrolle – Plan im Anhang (gern mit you tube ergänzen)
- 9.) **Schmankerl:**

Als besondere „Challenge“ würden wir euch gern für ein paar zusätzliche moderne Trainingsanreize gewinnen wollen, sozusagen als competition für sich selbst und später auch untereinander.

- a) 3000-Kniebeuge-challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=JtE1J64mBcM&list=PLAQdQg-Vub-LMmvSApHX-0a4s-M8ulagz&index=1>
- b) Yoga / Beweglichkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=YtauxnOk-Fk>
<https://www.youtube.com/watch?v=nCOgtI7dCUk> / <https://www.youtube.com/watch?v=iF9h0WwXWk8>
- c) **BBV Challenge**.... noch nicht auf youtube verfügbar, ihr habt nix verpasst ;-), in den nächsten 2 Wochen melden wir uns bei euch mit einer BBV Challenge, wo es für die besonders Fleißigen sogar noch etwas zu gewinnen gibt...also neben der körperlichen Fitness noch weitere „Belohnungen“. Seid gespannt und bereitet euch vor....genügend Anregungen sollten hier enthalten sein!

10. Allgemeines!

Einige Inhalte des Plans sind sicher „innerhalb“ der eigenen 4 Wände umsetzbar, für die anderen Aufgaben sucht euch bitte Orte / Freiräume in eurer Umgebung (eventuell habt ihr auch einen großen Garten).

Die Empfehlungen mögen helfen, ein gewisses Grund-Fitness-Level zu halten. Bitte achtet natürlich trotzdem bei allen Aktivitäten auf eure Gesundheit. Wir haben bewusst keine Aufgaben mit Basketball aufgeführt, wenn ihr für kleine Koordinationsaufgaben mit Bällen die Örtlichkeiten habt (Garten etc.) könnt ihr diesen Plan natürlich jederzeit ergänzen. Wir wollen uns aber auch an die Empfehlungen der Gesundheitsinstitutionen halten und euch nicht zur Nutzung von Sportplätzen etc. animieren.

Bitte bleibt gesund und nutzt die Empfehlungen für Erhaltung bzw. die Optimierung eurer körperlichen Verfassung.

Viele Grüße,

Eure Coaches!