

Tag 29 – Mo, 20.04. 10 min Laufschiule 15 min Sprintprogramm 20 min Beweglichkeit 10 min Black Role	Tag 30 – Di, 21.04. 10 min Sprungseil 5 min Movement Prep 20-25 min (8 Läufe) Schnelligkeitsausdauer 45 min KSÜ 10 min Beweglichkeit	Tag 31 – Mi, 22.04. 10 min Black Role 40 min Intervalllauf A 20 min Beweglichkeit	Tag 32 – Do, 23.04. 10 min Laufschiule 60 min KSÜ 10 min Beweglichkeit	Tag 33 – Fr, 24.04. 15 min Sprungseil 15 min Sprintprogramm 20 min Yoga 10 min Black Role	Tag 34 – Sa, 25.04. 10 min Black Role 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep 25-30 min (9 Läufe) Schnelligkeitsausdauer	Tag 35 – So, 26.04. Pause
Tag 36 – Mo, 27.04. 10 min Laufschiule 15 min Sprintprogramm 30 min KSÜ 20 min Beweglichkeit 10 min Black Role	Tag 37 – Di, 28.04. 10 min Black Role 35 min Intervalllauf B 20 min Beweglichkeit	Tag 38 – Mi, 29.04. 15 min Sprungseil (dabei 2x 1 Minute Test & 1x 3 Minuten Test auf Anzahl) 60 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	Tag 39 – Do, 30.04. 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep 25 -30 min (9 Läufe) Schnelligkeitsausdauer 20 min Yoga	Tag 40 – Fr, 01.05. 15 min Sprungseil (dabei 2x 1 Minute Test & 1x 3 Minuten Test auf Anzahl) 60 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	Tag 41 – Sa, 02.05. Pause	Tag 42 – So, 03.05. 10 min Laufschiule 5 min Movement Prep 15 min Sprintprogramm 20 min Beweglichkeit 10 min Black Role
Tag 43 – Mo, 04.05. 10 min Black Role 40 min Intervalllauf A 20 min Yoga	Tag 44 – Di, 05.05. 15 min Sprungseil (dabei 2x 1 Minute Test & 1x 3 Minuten Test auf Anzahl) 60 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	Tag 45 – Mi, 06.05. 10 min Laufschiule 5 min Movement Prep 15 min Sprintprogramm 20 min Beweglichkeit 10 min Black Role	Tag 46 – Do, 07.05. 5 min Laufschiule 10 min Movement Prep 25 -30 min (10 Läufe) Schnelligkeitsausdauer 20 min Yoga	Tag 47 – Fr, 08.05. 15 min Sprungseil (dabei Tests 1x 1Minute vorwärts, 1x 1 Minute rückwärts 2x 3 Minuten auf Anzahl) 60 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	Tag 48 – Sa, 09.05. 15 min Laufschiule 15 min Sprintprogramm 20 min Beweglichkeit 10 min Black Role	Tag 49 – So, 10.05. Pause
Tag 50 – Mo, 11.05. 10 min Black Role 5 min Movement Prep 35 min Intervalllauf B 20 min Beweglichkeit	Tag 51 – Di, 12.05. 15 min Sprungseil (dabei Tests 1x 1Minute vorwärts, 1x 1 Minute rückwärts 2x 3 Minuten auf Anzahl) 60 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	Tag 52 – Mi, 13.05. 10 min Laufschiule 5 min Movement Prep 15 min Sprintprogramm 20 min Yoga 10 min Black Role	Tag 53 – Do, 14.05. 15 min Sprungseil (dabei Tests 1x 1Minute vorwärts, 1x 1 Minute rückwärts 2x 3 Minuten auf Anzahl) 60 min KSÜ 20 min Beweglichkeit	Tag 54 – Fr, 15.05. 5 min Laufschiule 5 min Movement Prep 25 -30 min (10 Läufe) Schnelligkeitsausdauer 25 min Yoga	Tag 55 – Sa, 16.05. Pause	Tag 56 – So, 17.05. 10 min Laufschiule 5 min Movement Prep 15 min Sprintprogramm 20 min Yoga 10 min Black Role

1.) Übungsbeispiele Laufschule und Anmerkungen zu den Läufen: (einige Beispiele - <https://www.youtube.com/watch?v=T7WQRB26eb8>;
<https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g>)

- Fußgelenksarbeit
- Fußgelenkssprünge
- Skipping mit Armkreisen
- Kniehebelauf einseitig, Kniehebelauf / Anfersen in verschiedenen Rhythmen
- Kombinationen der vorherigen Übungen, vorwärts und rückwärts
- Kreuzlauf mit langen Schritten, mit kurzen & schnellen Kontakten
- Pendellauf – vorwärts und rückwärts
- Hopselauf „Doppelhop“ – vorwärts und seitwärts („Storchenlauf“)
- Wechselsprünge, auch auf „Doppelhop gleiches Bein“ und in verschiedenen Rhythmen (1-2-1 oder 1-2-3 o.ä.)
- Sprunglauf – vorwärts und rückwärts
- laterale Bewegungen (Seitsprünge, „skater jumps“, defensive Schrittfolgen...)

→ Intervalllauf = „gesteuerter“ Wechsel aus schnellen und lockeren Zeitintervallen

Programm A = 5 min locker, 3 min schnell, 5 min locker, 4 min schnell, 5 min locker, 5 min schnell, 5 min locker, 3 min maximal, 5 min locker

Programm B = 5 min locker, 1 min schnell, 4 min locker, 2 min schnell, 3 min locker, 3 min schnell, 2 min locker, 4 min schnell, 1 min locker, 5 min schnell, 5 min locker

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 = 60s, 3⇒4 = 90s, 4⇒5 = 90s, 5⇒6 = 120s, 6⇒7 = 120s, 7⇒8 = 120s, 8⇒9 = 150s, 9⇒10 = 150s

→ Gesamtumfang: ca. 25-30 Minuten

3.) Sprintprogramm

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

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

→ 10x 5 Meter:

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

→ 7x 15 Meter:

1x Start Verteidigungsposition vorwärts

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

2x Start mit 2 Strecksprüngen (Defensivrebound imitieren) – Rücken zeigt 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

→ 3x 30 Meter:

1x Start „Lieblingsposition“ – so wie du dich am schnellsten fühlst

2x Start mit „kurzem close out“ (ca. 2m) zur Startlinie, dann 360° Grad Drehung (1x links herum & 1x rechts herum)

→ Defensive Fußarbeit:

4 Bahnen = je 2x 14m defense push steps seitlich (also 2x rechtes Bein vorne & 2x linkes Bein vorne) - saubere Technik mit Maximum speed

4 „Bahnen“ run-glide-run Programm = 2x 6m defense push steps (rechts vorne), 6m maximal Sprint, 6m defense push steps (rechts vorne);

2x 6m defense push steps (links vorne), 6m maximal Sprint, 6m defense push steps (links vorne)

4.) Black Role – Übungen aus eurem Gedächtnis oder you tube nutzen

5.) Movem. Prep – Übungsbeispiele bekannt

6.) Beweglichkeit – Dehnungsprogramme bekannt

7.) KSÜ – neuer Plan im Anhang

8.) Fortsetzung 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. Die Kniebeuge-Challenge läuft ja noch, wir haben bei den Yoga-Optionen noch 2 Programme ergänzt.

- 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>
https://www.youtube.com/watch?v=rjbrTr_EbB4 (neu) / <https://www.youtube.com/watch?v=0CsrX8r6FAs> (neu)

9. Allgemeines!

Wir hoffen ihr seid weiterhin motiviert und nutzt die Zeit, um möglichst fit und ohne körperliche „Baustellen“ auf unser gemeinsames, sportliches comeback hinzuarbeiten. Wir wissen nicht, wann es wieder losgehen wird, aber trotzdem bereiten wir uns auf diesen Moment bestmöglich vor! Die Empfehlungen mögen weiterhin helfen, ein gewisses Grund-Fitness-Level zu halten. Bitte achtet natürlich trotzdem bei allen Aktivitäten auf eure Gesundheit.

Wir haben bewusst immer noch 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.

Viele Grüße,
Eure Coaches!