

Hallo ihr Leichtathleten,

das Training wird leider in der nächsten Zeit nicht stattfinden! Aus diesem Grund haben Stephan und ich einen Trainingsplan erstellt falls ihr etwas für euch machen wollt. Auf den nächsten Seiten findet ihr den Trainingsplan.

- Es sind 2 Trainingseinheiten pro Woche gedacht. Die Tage könnt ihr selbst auswählen!
- Jede Einheit sollte nicht länger als 60min dauern.
- Immer Gehpausen einlegen aber nicht länger als 4min. Ihr könntet kalt werden!!
- Der Ablauf ist wie beim Leichtathletiktraining:
  - 1. Einlaufen
  - 2. Dehnen
  - 3. Koordination
  - 4. Programm = Stationstraining oder Koordinationsläufe

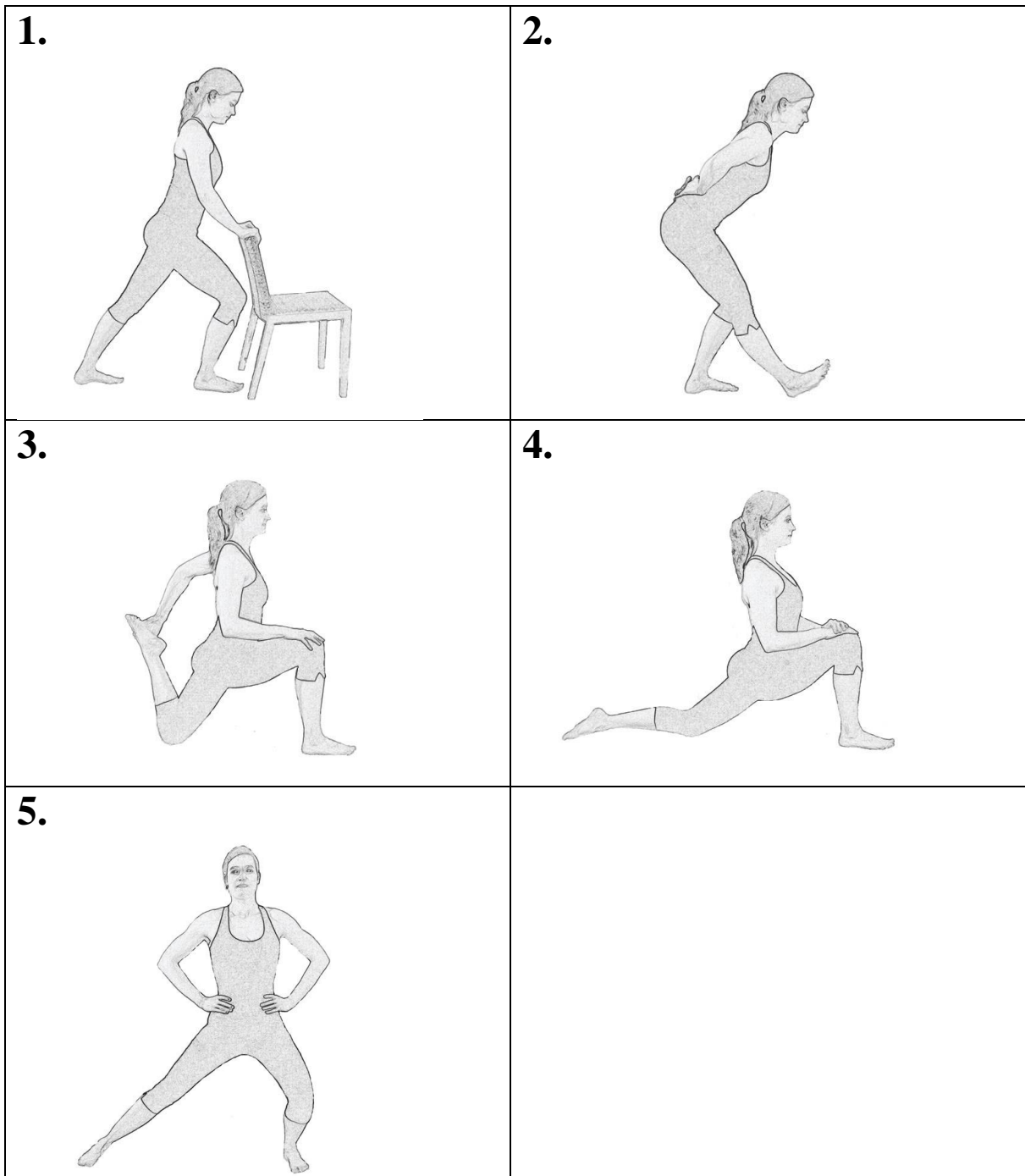
# 1. Trainingstag

1. Einlaufen: 15 – 20 Minuten

2. Dehnen: ca. 10 – 15 Minuten

## Dehnübungen im Winter

Das Dehnen sollte statisch erfolgen, d. h. die aufgeführten Dehnungspositionen sollten ca. 10-15 sec gehalten werden. Jede Übung sollte zweimal durchgeführt werden. Sucht euch einen trockenen Platz für Bild 3. + 4.!



### 3. Koordination: ca.10-15 Minuten

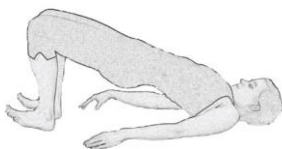
diese Übungen auf der Stelle durchführen; aber immer nur auf den Fußballen; 2 Serien je 20 x mit 30 sec. Pause (Beispiel Hampelmann: 20 sec „Hampelmann“ dann eine Pause von ca. 30sec. und wieder 20sec. „Hampelmann“)

- Hampelmann auf der Stelle
- lockerer Hopser-Lauf auf der Stelle
- Vorwärts- und Rückwärtssprünge auf beiden Fußballen zusammen
- auf beiden Ballen hopsend und Arme vorwärts kreisen
- auf beiden Ballen hopsend und Arme rückwärts kreisen
- auf beiden Ballen hopsend auf der Stelle und die Knie abwechseln in Richtung Brust hochziehen
- auf Zehenspitzen und Fersen laufen
- Kniehebelauf auf der Stelle
- Skippings auf der Stelle
- Fersen an das Gesäß auf der Stelle

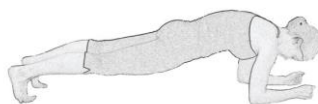
### 4. Stationstraining

Bei den Kräftigungsübungen sollte der Schwerpunkt auf der Kraftausdauerkomponente liegen. Die einzelnen Übungen sollten zwischen **20 und 30 Sekunden** gehalten werden. Bitte jede Übung 2x durchführen. ----Pausen nicht vergessen!!----

1



2



3



4



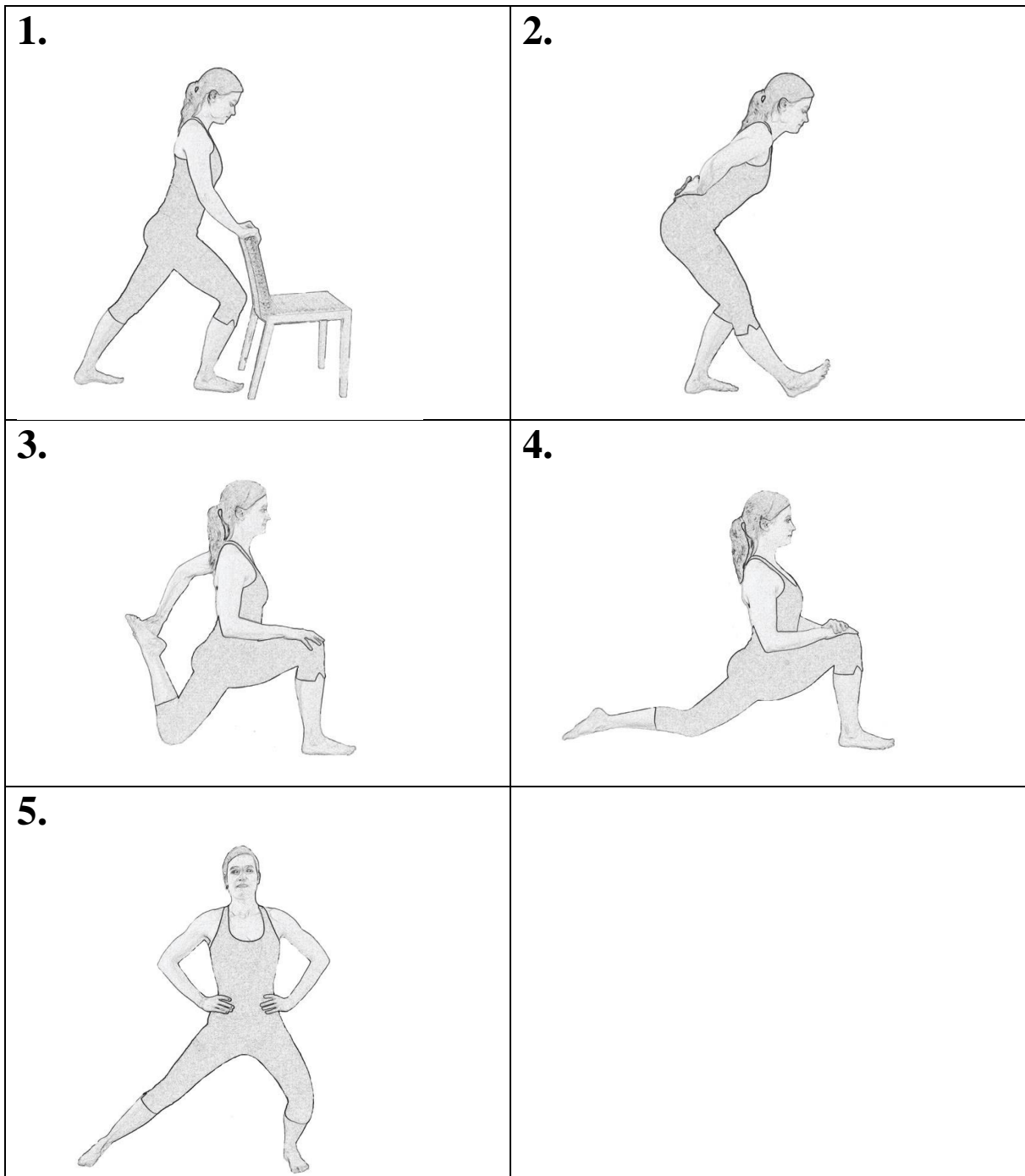
## 2. Trainingstag

1. Einlaufen: 15 – 20 Minuten

2. Dehnen: ca. 10 – 15 Minuten

### Dehnübungen im Winter

Das Dehnen sollte statisch erfolgen, d. h. die aufgeführten Dehnungspositionen sollten ca. 10-15 sec gehalten werden. Jede Übung sollte zweimal durchgeführt werden. Sucht euch einen trockenen Platz für Bild 3. + 4.!



### 3. Koordination: ca.10-15 Minuten

diese Übungen auf der Stelle durchführen; aber immer nur auf den Fußballen; 2 Serien je 20 x mit 30 sec. Pause (Beispiel Hampelmann: 20 sec „Hampelmann“ dann eine Pause von ca. 30sec. und wieder 20sec. „Hampelmann“)

- Hampelmann auf der Stelle
- lockerer Hopser-Lauf auf der Stelle
- Vorwärts- und Rückwärtssprünge auf beiden Fußballen zusammen
- auf beiden Ballen hopsend und Arme vorwärts kreisen
- auf beiden Ballen hopsend und Arme rückwärts kreisen
- auf beiden Ballen hopsend auf der Stelle und die Knie abwechseln in Richtung Brust hochziehen
- auf Zehenspitzen und Fersen laufen
- Kniehebelauf auf der Stelle
- Skippings auf der Stelle
- Fersen an das Gesäß auf der Stelle

### 4. Koordinationsläufe: ca. 15 Minuten

5 x 50m Steigerungsläufe

2 x 30m Sprint

2 x 100m Koordinationsläufe (nicht schneller als 80%)

----- Pausen nicht vergessen!!!-----

Viel Spaß beim Trainieren!

Eure Trainer