

Trainingsplan für die Sommerpause

Juli & August 2014 14m & U15m



Zum Trainingsplan generell: Jeder ist für seine Fitness, mit der er aufs erste Training im August kommt, selber verantwortlich. Wer im Juni u. Juli nichts tut und nur im Bad herumliegt, hat es zum Trainingsbeginn sicher schwerer. Wenn jemand statt den Laufeinheiten mit dem Rad fährt, Tennis spielen geht, im AUBAD Beachhandball spielt, mit Freunden ein Kickerl macht etc., ist es genauso gut (Voraussetzung ist natürlich, dass das ernst betrieben wird, 10 Minuten Gabeln geht nicht als Kicken durch!). Gut wäre auch, wenn sich die Mannschaft einmal (oder öfters) pro Woche zum Beachhandball trifft.

Wer die Laufeinheiten mit den Kraftübungen verbinden will: Bitte immer zuerst Kraftübungen und dann Laufeinheit!

➤ **3 x pro Woche 3 x 15 Min. laufen in hohem Tempo, dazwischen 10 Min. Pause**

➤ **3 x pro Woche Kraftübungen vom Training**

❖ **3 x 50 Schnursprünge, wenn Schnur vorhanden. Sonst Sprünge ohne Schnur**

❖ **alle Übungen 20 mal:**

- gerade Bauchmuskeln: Rückenlage, Füße aufstellen, Schulter und Becken anheben
- Liegestütze breit
- Kniebeugen
- schräge Bauchmuskeln: Rückenlage, Arme seitlich wegstrecken, Füße anheben und abwinkeln, Füße seitlich links und rechts am Boden ablegen
- Rückenübung: auf Boden knien, Händen zur Brust, Rundrücken machen und vom Boden weg aufrichten
- Schulterhinterseite: mit Rücken schräg an Wand anlehnen, Ellenbogen in Schulterhöhe an Wand anlehnen und Oberkörper mit Ellenbogen wegdrücken
- Waden: Gesicht zur Wand, mit Ellenbogen schräge an Wand anlehnen, einen Fuß über den anderen drüberlegen, mit Standfuß Ferse vom Boden wegdrücken.
- seitl. Bauchmuskeln: Seitenlage, mit Ellenbogen abstützen, Becken vom Boden weg anheben
- Trizeps: schmale Liegestütze
- Adduktoren: : Langsitz auf Boden, einen Fuß über den anderen aufgestellt überkreuzen, unteren Fuß anheben
- Abduktoren: Seitenlage, auf Ellenbogen aufstützen, oberes Bein gestreckt anheben