

Heimtrainingsplan

Die Philosophie:

Diesen Trainingsplan sollst du Zuhause selbstständig durchführen. Er ist ein Zusatzprogramm für das eigentliche Konditionstraining. Alle Übungen sind „Grundvoraussetzungen“ für den leistungsorientierten Sport und verbessern deine Athletik.

Von jedem Spieler / jeder Spielerin wird erwartet dieses Grundlagentrainingsprogramm selbstständig zu absolvieren. Du selbst bist für deinen Körper und deine sportliche Leistungsfähigkeit verantwortlich!

► **Wir wollen gute Sportler ausbilden!**



Das System:

- Jede Übung dauert 30 Sekunden
- Absolviere 3 Durchgänge (Serien) des Plans
- Halte die Pause zwischen den Übungen so gering wie möglich
- Serienpause: 2 Minuten
- Dauer des Workouts: ca. 20 Minuten
- Ausführungsgeschwindigkeit: Führe alle Übungen in einem zügigen Tempo durch, sodass die saubere Ausführung noch gewährleistet ist.
- 3 Leistungsstufen: Beginner // Fortgeschrittener // Profi

Was du dafür brauchst:

- Eine Stoppuhr um die angeforderten 30 Sekunden zu stoppen (Auch Wecker oder Handy)

Warmup:

- 2 Minuten Seilspringen / alternativ 1 Minute Skippings + 1 Minute Hampelmann

1. Burpees

A: Gehe in die Liegestützausgangsposition

B: Ziehe die Knie mit einem Sprung zur Brust, sodass deine Füße hinter deinen Händen landen.

C: Springe nun mit einem Strecksprung so hoch wie möglich. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig! Versuche deine Beine immer gleichzeitig zu bewegen, als ob sie „zusammengebunden“ wären.

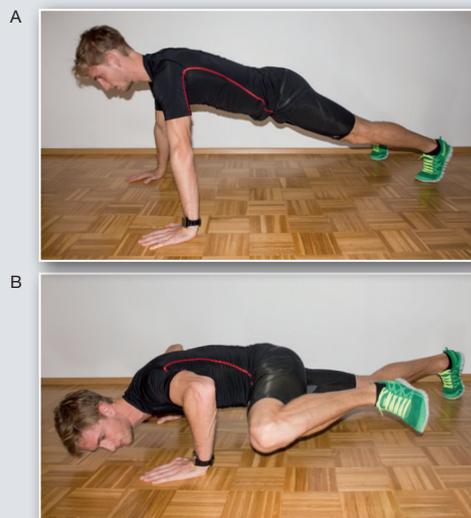


2. Spiderman-Liegestütz

A: Gehe in die Liegestütz Ausgangsposition.

B. Beuge die Arme, sodass sich dein Körper bis kurz vor den Boden senkt. Gleichzeitig löst du ein Bein und winkelst es zur Seite an. Wechsle das Bein in der nächsten Wiederholung.

Wichtig! Versuche deinen Körper während der Übung stabil zu halten und das Knie so weit wie möglich anzuziehen.

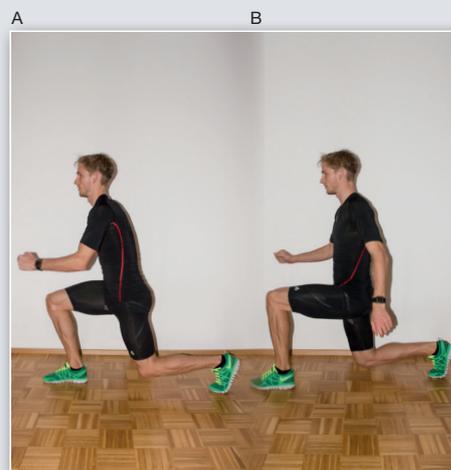


3. Split Hockstrecksprünge

A: Gehe in einen Ausfallschritt so weit nach unten, dass dein hinteres Knie fast den Boden berührt.

B: Springe nun explosiv so hoch du kannst und wechsle die Beine in der Luft, sodass du das andere Bein nun vorne hast. Dann wieder nach unten gehen und den nächsten Sprung ausführen.

Wichtig! Nach jedem Sprung wieder tief in die Hocke gehen.



4. Doppel Crunch

A: Setze dich auf dein Gesäß. Füße sind angewinkelt und berühren nicht den Boden.

B: Strecke deine Beine nach vorne und lehne dich mit dem Oberkörper zurück. Dann wieder nach oben.

Wichtig! Arme und Beine berühren während der Übung nicht den Boden!

A



B



5. Liegendes Nackendrücken

(Hilfsmittel: 2 gefüllte 1,5l Flaschen)

A: Bauchlage. Arme nach vorne strecken, Beine strecken. Arme und Beine vom Boden abheben.

B: Arme nach hinten ziehen, dabei den Oberkörper soweit es geht vom Boden abheben. Dann Arme wieder nach vorne strecken.

Wichtig! Arme und Beine berühren während der Übung nicht den Boden!

A



B



6. Scheibenwischer

A: Rückenlage. Arme zur Seite ablegen, Beine sind nach oben gestreckt

B: Beine zur Seite fast ablegen. Dann auf die andere Seite.

Wichtig! Versuche beide Schultern auf dem Boden liegen zu lassen.

A



B



7. Handstütz vorwärts

A: Gehe aus der Liegestützposition mit den Händen weiter nach vorne, sodass du dich „gerade noch so“ halten kannst.

Wichtig! Halte deinen Körper stets unter Spannung. Nicht durchhängen!

A



8. Seitstütz einbeinig

A: Gehe in die Seitstützposition und hebe dein oberes Bein ab..

Wichtig! Körper muss eine Gerade bilden. Der obere Arm ist nach oben gestreckt. Pro Seite 15 Sekunden halten.

A



9. Hinterstütz

A: Gehe in die Hinterstützposition und winkle ein Bein an.

B: Wippe nun mit deinem Becken hoch und runter.

Wichtig: Das Gesäß berührt nicht den Boden. Versuche das Standbein gestreckt zu lassen und die Hüfte so hoch wie nur möglich zu bekommen. 30 Sekunden pro Bein.

A



B

