



Diese Programm soll dir zur Anregung dienen. Nutze alle Möglichkeiten die vorhanden sind.

Wenn Du etwas machst, mach es wie ein Leistungssportler.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Erwärmung:</b> <b>Bewegungsvorb.</b> Leitertraining 15 Min.</p> <p><b>Stabilisation:</b> Bauch, Rücken, Rumpf jede Variante 2x 30-50 Sek. 10-12 Varianten 15 Min.</p> <p><b>Sprungtraining:</b> mini Hürden 8-10 Stück 8-10 Serien 15 Min.</p> <p><b>Schnelligkeit:</b> Pendelläufe 20-25 Meter VW-VW/RW-Schuffel jede Variante 3x 15 Min.</p> <p><b>Hauptteil:</b> Intervallläufe 40 Min 12 Sprints ca.60 Meter</p> <p><b>Entspannung:</b> Dehnung 10 Min.</p> <p><b>Gesamtzeit: 110 Min.</b></p>	<p><b>Erwärmung:</b> <b>Dynamisches Training</b> <b>Minniband</b> 3 Varianten-Kniebeuge</p> <p><b>Stabilisation:</b> Bauch, Rücken Rumpf jede Variante 2x 30-50 Sek. 10-20 Liegestütze Verschiedene Varianten 20 Min.</p> <p><b>Sprungtraining:</b> <b>Sandkastensprünge</b> Verschiedene Varianten 20 Min.</p> <p><b>Schelligkeit:</b> Transitionsprints 8x VW-RW-Schuffel 15 Min.</p> <p><b>Hauptteil:</b> <b>Obere Extremitäten</b> 5 Stationen 4 Kreise 8-12 Wiederholungen je nach vorhandenen Materialien 40 Min.</p> <p><b>Entspannung:</b> Auslaufen-Dehnung 15 Min.</p> <p><b>Gesamtzeit: 100 Min.</b></p>	<p><b>Erwärmung:</b> <b>Foamroller:</b> Selbst Massage der Muskulatur 10 Min.</p> <p><b>Medizinballporgramm</b> verschiedene Varianten 20-30 Sek. Belastung 30 Min.</p> <p><b>Schnelligkeit:</b> Lesen und ragieren mit Tennisball ca. 20-30 Meter VW-RW, Schuffel 15 Min.</p> <p><b>Hauptteil:</b> Grundlagenausdauer 40-50 Min. 140-160 Pulsbereich</p> <p><b>Entspannung:</b> Dehnung 15 Min.</p> <p><b>Gesamtzeit: 120 Min</b></p>	<p><b>Erwärmung:</b> <b>Miniband Training:</b> verschiedene Varianten 30-40 Sek. Belastung jede Variante 2x 15 Min.</p> <p><b>Stepperprogramm:</b> jede Variante 2x 20-30 Sek. 20 Min.</p> <p><b>Schnelligkeit:</b> Sprints am Berg ca. 20 Meter 4x VW Berg auf 4x VW Berg ab 4x RW Berg auf 15 Min.</p> <p><b>Hauptteil:</b> <b>Untere Extremitäten</b> 5 Stationen 4 Kreise 8-12 Wiederholungen je nach vorhandenen Materialien 40 Min.</p> <p><b>Entspannung:</b> Auslaufen-Dehnung 20 Min.</p> <p><b>Gesamtzeit: 110 Min.</b></p>	<p><b>Erwärmung:</b> <b>Bewegungsvorb.</b> Seil ABC 15 Min.</p> <p><b>Stabilisation:</b> Bauch,Rücken Rumpf jede Variante 2x 30-50 Sek. 15 Min.</p> <p><b>Sprungtraining:</b> mini Hürden 8-10 Stück 8-10 Serien/ 15 Min.</p> <p><b>Hauptteil:</b> <b>Funktionelles Training</b> 10-12 Stationen 50-60 Sek. 50 Sek. Pause 1 Kreis 40 Min.</p> <p><b>Entspannung:</b> Auslaufen-Dehnung 15 Min.</p> <p><b>Gesamtzeit: 100 Min.</b></p>	<p><b>Schusstraining:</b> Stanbein 100x Kurzesbein 100x Flex 100x 30 Min.</p> <p><b>Spiele</b></p> <p><b>Gesamtzeit: 30 Min</b></p>	<p><b>Erwärmung:</b> <b>Stickhandling:</b> Holzkugel 15 Min.</p> <p><b>Hauptteil:</b> Grundlagenausdauer 40-50 Min. 140-160 Pulsbereich</p> <p><b>Entspannung:</b> Dehnung 15 Min.</p> <p><b>Gesamtzeit: 70 Min.</b></p>