



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