

Rahmentrainingsplan Kondition 2026-27

Name:

Sportart:

Trainingsschwerpunkte	Sep-Okt		Nov-Dez		Jan-Feb		März-April		Mai-Juli	
	Wo 34-44		Wo 45-51		Wo 02-09		Wo 10-18		Wo 19-27	
	Di	Do	Di	Do	Di	Do	Di	Do	Di	Do
Kraft										
Einführung in das Langhanteltraining (Erlernung klassischer Hebetchniken im Reissen, Umsetzen, Ausstossen, Kniebeuge)										
Kraftausdauertraining (Training mit eigenem Körpergewicht und leichten Zusatzlasten)										
Muskelaufbautraining (Zirkel- und Stationstraining)										
Schnellkrafttraining (Stationstraining kombiniert mit schnellen Wurfübungen und plyometrischen Sprüngen)										
Training nach eigenem Trainingsplan (Talent trainiert nach Trainingsplan HeimtrainersIn)										
Sprungkraft										
Kraftaufbau Füsse/ Beine (lange Sprungserien auf Weichbodenmatten, Seilsprünge, kleine Hürden, Koordinationsleiter)										
Explosivkraft Füsse/ Beine (kurze plyometrische Sprungformen als Hürden-Treppen-Kasten-oder Rasensprünge)										
Schnelligkeit										
Reaktionsschnelligkeit/Beschleunigung/ Maximalspeed (Reaktionstraining, Schrittlängen- und Frequenztraining, Zugwiderstandsläufe, Laufrythmustraining)										
Ausdauer										
Grundlagenausdauer (aerobes Spinning- Ruder-Lauftraining)										
Schnelligkeitsausdauer (anaerobes Spinning-Ruder-Lauftraining)										
Entspannung/ Beweglichkeit/ Koordination										
Yoga (Disziplin, Körperwahrnehmung, Stabilisation des Bewegungsapparates, Flexibility)										

Unterschrift Talent:.....

Unterschrift Trainer*in:..... Tel. Trainer*in:.....