

# Rahmentrainingsplan Kondition 2025-26

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	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do
<b>Kraft</b>															
<b>Einführung in das Langhanteltraining</b> (Erlernung klassischer Hebetchniken im Reissen, Umsetzen, Ausstossen, Kniebeuge)															
<b>Kraftausdauertraining</b> (Training mit eigenem Körpergewicht und leichten Zusatzlasten)															
<b>Muskelaufbautraining</b> (Zirkel- und Stationstraining)															
<b>Schnellkrafttraining</b> (Stationstraining kombiniert mit schnellen Wurfübungen und plyometrischen Sprüngen)															
<b>Training nach eigenem Trainingsplan</b> (Talent trainiert nach Trainingsplan HeimtrainersIn)															
<b>Sprungkraft</b>															
<b>Kraftaufbau Füße/ Beine</b> (lange Sprungserien auf Weichbodenmatten, Seilsprünge, kleine Hürden, Koordinationsleiter)															
<b>Explosivkraft Füße/ Beine</b> (kurze plyometrische Sprungformen als Hürden-Treppen-Kasten-oder Rasensprünge)															
<b>Schnelligkeit</b>															
<b>Reaktionsschnelligkeit/Beschleunigung/ Maximalspeed</b> (Reaktionstraining, Schrittlängen- und Frequenztraining, Zugwiderstandsläufe, Laufrythmustraining)															
<b>Ausdauer</b>															
<b>Grundlagenausdauer</b> (aerobes Spinning- Ruder-Lauftraining)															
<b>Schnelligkeitsausdauer</b> (anaerobes Spinning-Ruder-Lauftraining)															
<b>Entspannung/ Beweglichkeit/ Koordination</b>															
<b>Yoga</b> (Disziplin, Körperwahrnehmung, Stabilisation des Bewegungsapparates, Flexibility)															

Unterschrift Talent:.....

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

