

Rahmentrainingsplan Kondition/ Zürich 2025-26

Name:

Sportart:

Trainingsschwerpunkte	Sep-Okt			Nov-Dez			Jan-Feb			März-April			Mai-Juli		
	Wo 35-43			Wo 44-51			Wo 02-09			Wo 10-17			Wo 18-28		
	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do
Kraft															
Einführung in das Langhanteltraining (Erlernung klassischer Hebetekniken 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 Trainingsplaning (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:.....