

Rahmentrainingsplan Kondition 2023-24

Name: Sportart:

Trainingsschwerpunkte		Sep-Okt			Nov-Dez			Jan-Feb			März-April			Mai-Juli			
	Wo 36-43			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 Langhanteitraining (Erlernung klassischer Hebetechniken im Reissen, Umsetzen, Ausstossen, Kniebeuge)																	
<mark>(raftausdauertraining</mark> Training mit eigenem Körpergewicht und leichten Zusatzlasten)																	
duskelaufbautraining Zirkel- und Stationstraining)																	
Schnellkrafttraining Stationstraining kombiniert mit schnellen Wurfübungen und plyometrischen Sprüngen)																	
raining nach eigenem Trainingsplaning Talent trainiert nach Trainingsplan HeimtrainersIn)																	
Schnelligkeit Schnelligkeit																	
Reaktionsschnelligkeit/Beschleunigung/ Maximalspeed Reaktionstraining, Schrittlängen- und Frequenztraining, Zugwiederstandsläufe, Laufrhythmustraining)																	
Sprungkraft																	
Kraftaufbau Füsse/ Beine lange Sprungserien auf Weichbodenmatten, Seilsprünge, kleine Hürden, Koordinationsleiter)																	
xplosivkraft Füsse/ Beine kurze plyometrische Sprungformen als Hürden-Treppen-Kasten-oder Rasensprünge)																	
Ausdauer																	
Grundlagenausdauer aerobes Spinning- Ruder-Lauftraining)																	
Schnelligkeitsausdauer anaerobes Spinning-Ruder-Lauftraining)																	
Jnterschrift Talent:	Unte	Unterschrift Trainer*in										. Tel. Trainer*in:					

29.08.2023