

Sommertrainingsplan

Planung – Sommertraining 2,5 Monate (Start und Ende abhängig vom Saisonstart):

Zielgruppe: Leistungssport / Leistungsorientierte Athleten U16-019
Umfang: 2-3 Ausdauereinheiten pro Woche + 2-3 Hallentrainingseinheiten pro Woche

Ablauf:

1. Warm Up
2. Sprungübungen (ca. 5-10 min)
3. Ausdauertraining
4. Auslaufen
5. Foam Roller
6. Dehnen

Laufprogramm:

Woche 1-2	0	2 x pro Woche 45-60 min REG-GA1
Woche 3 – Tag 1	1	Multi-Stage Test + 40 min REG-GA1
Woche 3 – Tag 2	2	40 min GA2 (21 min Fahrtspiel: Tempowechsel je 1 min)
Woche 3 – Tag 3	3	40 min GA2 (21' Fahrtspiel: Tempowechsel je 1'/45'')
Woche 4 – Tag 1	4	40 min GA2 (21' Fahrtspiel: Tempowechsel je 1'/45'')
Woche 4 – Tag 2	5	10 min GA1 + GA2 TL (4x800m) + 5 min REG
Woche 5 – Tag 1	6	10 min GA1 + GA2 TL (5x800m) + 5 min REG
Woche 6 – Tag 2	7	10 min GA1 + GA2 TL (5x(400m inkl. Hütchen Sidesteps) + 5 min REG
Woche 7 – Tag 1	8	5 min GA1 + KA (8x400m)
Woche 7 – Tag 2	9	5 min GA1 + KA (8x (200m inkl. Hütchen Sidesteps + 21 Ecken Schattenbadminton))
Woche 8 – Tag 1	10	KA (12 x 100/100/100/100m)
Woche 8 – Tag 2	11	Schnelligkeitsausdauer: 8x80/20r/100 m
Woche 9 – Tag 1	12	Schnelligkeit: 3x4x30m / 3x30m fliegend
Woche 9 – Tag 2	13	Schnelligkeitsausdauer: 10x 150m + 10x 20r/80m
Woche 10 – Tag 1	14	Schnelligkeitsausdauer: 3x8x Diagonalläufe
Woche 10 – Tag 2	15	Sprints: 5x (30m/20m/10m)
Woche 10 – Tag 3	16	Frequenz-Arbeit

Sprungtechnikübungen:

1. Kniebeuge oben
2. Drop Squat (Stand – Stabilisation ca. halber Kniebeuge / Schulter über Knie)
3. Sprung auf Hocker – Landung Stabilisation
4. Sprung auf der Stelle inkl. Stabilisation
5. Sprung auf der Stelle – multiple
6. Sprung seitwärts / vorwärts– Stabilisation
7. Sprung seitwärts – Hin und zurück - Stabilisation
8. Sprung seitwärts / vorwärts– multiple



Technikpunkte:

- Achsengerechte Landung (Knie)
- Oberkörper vorgeneigt (Schulter über dem Knie)
- Dorsalflexion Fußgelenk (Zehenspitze anziehen)
- „Landung sieht aus wie halbe Kniebeuge“
- Blick gerade aus
- „Brust raus“
- Armarbeit

