

Name:	Trainingsplan Sommer - Stützpunkttraining U17/U19
-------	---

Stabi - Training	Durchführung <u>jeden</u> Morgen! Dauer: nur 5-10 Minuten (besser 10, also 2 Durchgänge)	
	30 sec Unterarmstütz	60 sec Liegestütz (max) und Liegestützposition halten
	30 sec Seitstütz links	30 sec Rudern mit Gummiband links
	30 sec Brücke hoch / runter	30 sec Rudern mit Gummiband rechts
	30 sec Seitstütz rechts	60 sec Brücke einbeinig (alle 5 sec Bein wechseln)

Tag		Trainingseinheit	erledigt
Do	KW	G1 Dauerlauf 40 min lockeres Tempo	
Fr	KW		
Sa	KW	G1 Dauerlauf 40 min lockeres Tempo	
So	KW		
Mo	KW	G1 Dauerlauf 20 min zügiges 20 min lockeres Tempo	
Di	KW		
Mi	KW	G1 Dauerlauf 20 min zügiges 20 min lockeres Tempo	
Do	KW		
Fr	KW	G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 15 =30 min	
Sa	KW		
So	KW	G1 Dauerlauf 40 min lockeres Tempo	
Mo	KW		
Di	KW	G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
Mi	KW		
Do	KW	G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
Fr	KW		
Sa	KW	REG Dauerlauf 30 min sehr lockeres Tempo (Regenerationslauf)	
So	KW		
Mo	KW	Hallentraining oder G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
Di	KW	G1 Dauerlauf 20 min zügiges 20 min lockeres Tempo	
Mi	KW	Hallentraining oder Schattenbadm. 2 Durchgänge 21 x 15 Ecken + 5 min Footwork	
Do	KW	G1 Dauerlauf 40 min lockeres Tempo	
Fr	KW	Hallentraining	
Sa	KW	G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
So	KW		
Mo	KW	Hallentraining oder G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
Di	KW	G1 Dauerlauf 20 min zügiges 20 min lockeres Tempo	
Mi	KW	Hallentraining oder 2 Durchgänge 21 x 15 Ecken + 5 min Footwork	
Do	KW	G1 Dauerlauf 40 min lockeres Tempo	
Fr	KW	Hallentraining	
Sa	KW	5 x 800 Meter (ca. 3 min = 800 Meter, danach 2-4 min Pause)	
So	KW		
Mo	KW	Hallentraining	
Di	KW	G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
Mi	KW	Hallentraining	
Do	KW		
Fr	KW	Hallentraining	
Sa	KW	8 x 400 Meter (ca. 60 (U19 HE) - 80 (U15 DE) sec = 400 Meter, danach 2-4 min Pause)	
So	KW		
Mo	KW	Hallentraining	
Di	KW	G1/2 Fahrtspiel (1 min schnell, 1 min trabend) x 20 = 40 min	
Mi	KW	Hallentraining	

Bem.: Jede Einheit beginnt mit min. 8 min Warm Up - Jede Einheit endet mit 5 x 8 Ecken Schatten schnell!

Bem.: Jeden Tag Stabi-Training (5-10 min) + jeden Tag min. 20 min Dehnen - sehr wichtig