

Trainingsplan Morgentraining UNITED		GRUPPE Obelix Männer			GRUPPE Troubadix Frauen			GRUPPE Miraculix Männer+Frauen			GRUPPE Asterix Männer+Frauen		
		DI	MI	DO	DI	MI	DO	DI	MI	DO	DI	MI	DO
		Trainingstage hier ankreuzen ←											
Trainingsziel		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WARM UP-COOL DOWN	ÜBUNGEN												
Aerob- anaerobe Leistungsfähigkeit	grosse und kleine Spiele	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beweglichkeit	Dehn- Schwung- Fussgymnastik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rumpfstabi	Dorsal- Ventra- Lateralübungen mit eigenem Körpergewicht, Sprossenwandübungen, Partnerathletik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ALLGEMEINE KRAFT	ÜBUNGEN												
Kraftausdauer	Zirkeltraining im Krafraum ; Extensive Intervallmethode; mit Körpergewicht oder leichten Zusatzgewichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Muskelaufbau (Hypertrophie)	Stationstraining im Krafraum; Pyramieden- Wiederholungsmethode	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Explosivkraft	Kontrasttraining (Stationstraining im Krafraum kombiniert mit schnellen Sprint-Wurf-Sprungübungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
Training nach individuellem Trainingsplan		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
SCHNELLIGKEIT	ÜBUNGEN												
Sprinttechnik	Sprintkoordination, Lauf ABC								✓	✓	✓		
Reaktions- und Antrittsschnelligkeit	Reaktionstraining, Frequenztraining										✓		
Beschleunigung/ Maximale Schnelligkeit	Fliegende Sprints, Ins- und Outs, Rhythmuswechselläufe, Zugwiderstand- Zugunterstützungsläufe, Schrittlängentraining								✓	✓			
SPRUNGKRAFT	ÜBUNGEN												
Sprungkraft- technikorientiert	Sprungserien auf Weichbodenmatten oder Rasen (Verletzungsprophylaxe)											✓	
Sprungkraft- ausdauerorientiert	lange Sprungserien Hürdensprünge, Treppensprünge, Kastensprünge, Seilsprünge, Rasensprünge											✓	
Sprungkraft- schnellkraftorientiert	Kurze Sprungserien Hürdensprünge, Treppensprünge, Kastensprünge, Seilsprünge, Rasensprünge											✓	
KOORDINATION	ÜBUNGEN												
Orientierungsfähigkeit	Turnen (Kletter-Dreh- und Rotationsübungen), Geschicklichkeitsparkur												✓
Reaktionsfähigkeit	Reaktions- und Partnerspiele												✓
Rhythmisierung	Hürden ABC, Hürdensprints, Staffeltraining, Hindernisparcour												✓
AUSDAUER	ÜBUNGEN												
Aerobe Leistungsfähigkeit	Ausdauerlauf												✓
Aerob- anaerobe Leistungsfähigkeit	Laufpyramiede, Fartlekspiel												✓
AUSGLEICHSTRaining	ÜBUNGEN												
Polysportive Trainingsformen	Basketball, Handball, kleine Spiele, Unihockey, Geschicklichkeit, Badminton, Fussball, Turnen, Kampfsport, Aerobic, Volleyball, Leichtathletik								✓				