

# Trainingsplan Morgentraining UNITED

Bitte entsprechende Trainings ankreuzen. Wenn Trainingsinhalt nicht vorgegeben ist, bitte max. 1 Trainingsschwerpunkt pro Training angeben!

		TG1	TG2	TG1	TG2	TG1	TG2
		Di	Di	Mi	Mi	Do	Do
Wochentag		Di	Di	Mi	Mi	Do	Do
Trainingsschwerpunkte	Trainingbesuche hier ankreuzen						
<b>ALLGEMEINE ATHLETIK</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Ganzkörperkraft	Partnerathletik (Training mit Partnerwiderstand)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rumpfkraft	Dorsal- Ventra- Lateralübungen mit eigenem Körpergewicht, Langbank, Sprossenwand	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fusskraft	Barfussstraining gegen Partnerwiderstand, auf Weichbodenmatten, Propriozeptives Training	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>BEWEGLICHKEIT</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Dehn- Schwung-Fussgymnastik	Abbau und Prophylaxe von Muskelverkürzungen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>AUSDAUER</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Aerobe Leistungsfähigkeit	Laufpyramide	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aerob- anaerobe Leistungsfähigkeit	grosse Spiele (Fuss-Hand-Volley-Feder-Basketball, Tischtennis, Unihockey, Ringhockey, Rugby)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aerob- anaerobe Leistungsfähigkeit	kleine Spiele (Wurfball, Völkerball, Brennball, Haschespiele ect.)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>MUSKELAUFBAU</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Kraftausdauer	Zirkeltraining (bis 12 Stationen à 2-3 Serien 20-40 sek); Körpergewicht + leichtes Zusatzgewicht		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Maximalkraft	Stationstraining (bis 3-4 Stationen à 4-5 Serien Pyramidentraining); höheres Zusatzgewicht		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Schnellkraft	Kontrastraining (Stationstraining im Powerbereich kombiniert mit Sprint-Sprungtraining)		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Eigener Trainingsplan	Die Lernenden trainieren nach individuellem Plan des Vereinstrainers		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Sprinttechnik	Sprintkoordination						
Antritt-Beschleunigung	Reaktionssprints, Frequenz- und Schrittlängenläufe, Zugwiderstandsläufe						
Maximale Schnelligkeit	Fliegende Sprints, Rhythmuswechselläufe, Bergabläufe, Zugunterstützungsläufe						
<b>SPRUNGKRAFT</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Sprungtechnik	Sprungserien auf Weichbodenmatten (Verletzungsprophylaxe)						
Sprungausdauer	lange Sprungserien Hürdensprünge, Treppensprünge, Kastensprünge, Seilsprünge, Rasensprünge						
Sprungpower	Kurze Sprungserien Hürdensprünge, Treppensprünge, Kastensprünge, Seilsprünge, Rasensprünge						
<b>WURF-SCHLAGKRAFT</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Wurftechnik	Wurfserien technikorientiert						
Wurfausdauer	lange Wurfserien ein- und beidhändig aus Stand und Bewegung, Wurfspiele, Wurfwettkämpfe						
Wurfpower	kurze Wurfserien ein- und beidhändig aus Stand und Bewegung, Wurfspiele, Wurfwettkämpfe						
<b>KOORDINATION</b>	<b>ÜBUNGEN</b>						
Orientierungsfähigkeit	Kletter-Dreh- und Rotationsübungen aus dem Turnen, Geschicklichkeitsparkur,						
Reaktionsfähigkeit	Reaktions- und Partnerspiele						
Rhythmisierung	Hürden ABC, Hürdensprints, Staffelttraining, Hindernisparcour						