

# Heimtrainingsplan

## Die Philosophie:

Diesen Trainingsplan sollst du Zuhause selbstständig durchführen. Er ist ein Zusatzprogramm für das eigentliche Konditionstraining. Alle Übungen sind „Grundvoraussetzungen“ für den leistungsorientierten Sport und verbessern deine Athletik.

Von jedem Spieler / jeder Spielerin wird erwartet dieses Grundlagentrainingsprogramm selbstständig zu absolvieren. Du selbst bist für deinen Körper und deine sportliche Leistungsfähigkeit verantwortlich!

► **Wir wollen gute Sportler ausbilden!**



## Das System:

- Jede Übung dauert 30 Sekunden
- Absolviere 3 Durchgänge (Serien) des Plans
- Halte die Pause zwischen den Übungen so gering wie möglich
- Serienpause: 2 Minuten
- Dauer des Workouts: ca. 20 Minuten
- Ausführungsgeschwindigkeit: Führe alle Übungen in einem zügigen Tempo durch, sodass die saubere Ausführung noch gewährleistet ist.
- 3 Leistungsstufen: Beginner // Fortgeschrittener // Profi

## Was du dafür brauchst:

- Eine Stoppuhr um die angeforderten 30 Sekunden zu stoppen (Auch Wecker oder Handy)

## Warmup:

- 2 Minuten Seilspringen / alternativ 1 Minute Skippings + 1 Minute Hampelmann

## 1. Bergsteiger

A: Gehe in die Liegestützausgangsposition. Ein Knie ist angezogen, das andere gestreckt.

B: Wechsle nun mit einem Sprung die Beinposition. Anschließend wieder zurück.

Wichtig! Versuche bei dieser Übung die Knie so weit es geht anzuziehen und die Frequenz hoch zu halten.



## 2. Liegestütz

A: Gehe in die Liegestützausgangsposition.

B: Beuge deine Arme, sodass sich dein Körper senkt. So weit, dass deine Brust fast den Boden berührt, drücke dich dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wichtig! Achte darauf, dass dein ganzer Körper eine Gerade bildet.



## 3. Hockstrecksprünge

A: Gehe in die tiefe Hocke. Arme sind hinter dem Kopf.

B: Springe explosiv nach Oben, sodass deine Beine ganz zur Streckung kommen.

Wichtig! Kehre nach jedem Sprung sofort wieder in die tiefe Hocke zurück.



#### 4. Käfer

A: Rückenlage. Strecke den rechten Arm über den Kopf, winkle das rechte Bein an. Linker Arm nach oben strecken, linkes Bein ausstrecken.

B: Position der Arme und Beine wechseln.

Wichtig! Arme und Beine berühren während der Übung nicht den Boden!

A



B



#### 5. Rücken Paddeln

A: Bauchlage. Arme nach vorne strecken, Beine strecken. Arme und Beine vom Boden abheben.

B: Beine und Arme machen eine Paddelbewegung (bewegen sich im Wechsel nach Oben und Unten)

Wichtig! Arme und Beine berühren während der Übung nicht den Boden!

A



B



#### 6. Scheibenwischer

A: Rückenlage. Arme zur Seite ablegen, Beine sind angewinkelt.

B: Knie zur Seite fast ablegen. Dann auf die andere Seite.

Wichtig! Versuche beide Schultern auf dem Boden liegen zu lassen.

A



B



## 7. Unterarmstütz mit Beinheben

A: Gehe in die Unterarmstützposition

B: Hebe nun immer im Wechsel ein Bein ca 5cm vom Boden ab.

Wichtig! Der Körper muss eine Gerade bilden.

A



B



## 8. Seitstütz

A: Gehe in die Seitstützposition und halte diese.

Wichtig! Körper muss eine Gerade bilden. Der obere Arm ist nach oben gestreckt. Pro Seite 30 Sekunden halten.

A



## 9. Unterarmstütz rückwärts

A: Gehe in die Ausgangsposition. Stütz auf den Ellenbogen und Fersen. Beine sind gestreckt. Gesäß ist weg vom Boden.

Wichtig! Hände dürfen das Gesäß nicht berühren.

A

