



Trainingskonzept in der Übersicht Konditionelle Faktoren



	Aufwärmen	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Beweglichkeit
Spieler selbständig	Warmlaufen mit Lauf ABC mit Koordination	Grundlagenausdauer	Stabilitraining entsprechend Vorlage	Seilspringen: z.B. über kreuz, Doppelsprung, Einbeinig	Vor Training und Turnier: nur kurz
	Terraband: 3 Übungen mit Schulter/Rumpf	2 bis 3x Ausdauerlauf, Pulsfrequenz ca. 130 -150, Dauer min 40 Min	Kraftpläne	Skippings: höchste Frequenz 5 - 10 sec mit anssl. Kurz sprint	Ausdehnen nach Belastung: min 30 Sec
	Übungen Verstegen: z.B. Spiderman/Ducklauf	auf Atemrhythmus achten, festgelegt Laufstrecke	Grundlagenkrafttraining	Sprünge beidbeinig und einbeinig, kurze Bodenkontakte	Übungen Verstegen: z.B. Beweglichkeit und Balanceübungen
		Tennisspezifische Ausdauer	Kraftaufbau	Skippings im Sitzen,	
mit Trainer	Übungen Mark Verstegen	Tennisspezifische Ausdauer	Kraftausdauer	Beschleunigungsfähigkeit	Gelenkbeweglichkeit
		Sprints	Reaktivkraft	Bewegungsschnelligkeit	Dehnungsfähigkeit
	Sonstiges TESTS	Intervalltraining	Startkraft	tennisspezifische Schnelligkeit	Übungen Verstegen:.. Beweglichkeit
		anaerobe Trainingseinheiten (Psyche)	Sprungkraft	mit Reaktion und Antizipation	Übungen Verstegen: Balanceübungen