

Wochentrainingsplan Krafttraining ausgewählter Wochen 30. März bis 20. April

Tag	Wo/Was	erste Einheit	zweite Einheit
Mo	Wald Laufband? Treppe	- Ausdauer - Laufkoordination - Körperstabilisation (Theraband) - Dehnen!!!	
Di		- Arm Workout (Pdf) - Tech. diving move (Nachwuchs-Pdf)	- Technik 102,402,202,302?? - Ansätze mit Kräftigem Absprung und schneller Armführung - Imitation - Dehnen
Mi	Wald Laufgr Treppe		- Ausdauer - Laufkoordination - Körperstabilisation - Dehnen
Do		- Rumpfmuskulatur (pdf) - Imitation - Dehnen	- Leg workout - Handstand
Fr	Wald Laufgerät? Velo Treppe		- Ausdauer - Laufkoordination - Körperstabilisation - Dehnen
Sa			Freie Aktivität

Leg Workout:

- Weitsprung 3 bis 6 Meter. 4 mal hin und zurück
- Squat mit eigenem Gewicht 20 mal
- Bulgarien-Squat (ein Bein hinten angewinkelt hochlegen, z.B. auf Sofa und mit dem anderen Bein so tief wie möglich in die Knie und aufstehen) pro Bein 7 bis 10 mal
- Squat Lunges jump Bein wechseln
- Assisted Pistol-Squat (ein Bein gestreckt vorne hochhalten und mit dem anderen Bein zum Sitzen und Aufstehen) pro Bein 10 mal
- Side Squat (Ausfallschritt von der Seite, tief in die Knie sitzen bis die Hüfte die Ferse berührt und aufstehen) pro Bein 7 – 10 Mal
- Crab Walks (Seitlich stehen und tief in die Knie runter und seitlich laufen) 4 lange mit 3 bis 6 Metter
- Hampelmann 30 Sekunden bis 1 Minute
- Calf raises (etwas schräg vis-a-vis von der Wand aufstehen, die Hände an der Wand abstützen und auf die Zehenspitzen kommen). 20 Mal
- Tip-toe Wall (In Kniebeuge Position mit dem Rücken an die Wand lehnen, evtl. für Fortgeschrittenen zusätzlich auf die Zehe stehen) 1 Minute halten