-1-

 **Dezember 2020**

**Trainingsplan für das Abtrainieren der überschüssigen**

**Weihnachtspfunde**

**Dieser Trainingsplan kann wieder von allen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen des**

**TSV Warzen durchgeführt werden, nicht nur von den Leichtathleten.**

**Bitte mindestens 1 x in der Woche eine Ausdauereinheit in die**

**Trainingsplanung einbauen (siehe unten).**

 -2-

 -2-

**Zirkel- und oder Stationstrainingspläne**

Vor dem Zirkel- und oder Stationstraining bitte ein leichtes Erwärmungsprogramm durchführen, da das

Verletzungsrisiko sonst zu groß ist!!!

-Als Hilfsmittel kommen Bälle, Kissen, Handtücher gespannt oder zusammengerollt als Ball, Stäbe

(können aus Ästen selbst hergestellt sein), Seile und Gewichte (aus z. B. mit Wasser gefüllte

Flaschen, 0,5 l, die Größeren, ab 12 und älter, bis zu 1,0 l) Hocker (oder Getränkekasten), Treppe

usw. zum Einsatz.

-Bei jedem Zirkeltrainingsplan - 3 Serien je Übung 60 Sekunden, Pause 60 Sekunden,

 Serienpause 5 Minuten

(**U12- 10 + 11 Jahre** je Übung 45 Sekunden, Pause 75 Sekunden, Serienpause 5 Minuten)

(**U10- 9 Jahre und jünger** je Übung 30 Sekunden, Pause 90 Sekunden, Serienpause 5 Minuten)

Anfänger beginnen bitte nur mit **einer Serie**

je Übung 10 bis 15 Sekunden, Pause 120 Sekunden, Serienpause 10 Minuten

nach Trainingszustand dann **langsam** steigern und die Pausen verkürzen

 -3-

 -3-

Im Anhang, **ab Seite 9**, sind als Anlage:

-8 Trainingsübungen - Geh-Lauf-ABC (Karten 1 bis 8), Vorder- und

Rückseite

-8 Trainingsübungen - Sprung-ABC (Karten 17 bis 24) Vorder- und

 Rückseite

-8 Trainingsübungen - Wurf-ABC ((Karten 25 bis 32), Vorder- und

Rückseite

 diese Übungen bitte 10 x je Übung stehend, sitzend und kniend

 durchführen, geht auch mit Tischtennisbällen wenn ihr es nicht im

 Freien machen könnt

-Bitte versucht alle Übungen nur auf dem **Fußballen** auszuführen

 und die Rückseite der Karten, Typische Fehler, zu beachten

-Für die größeren Jugendlichen aus der Leichtathletik noch

-6 Karten - Hürden-ABC (Karten 9 bis 16) Vorder- und Rückseite

Wenn es das Wetter nicht zulässt, können die Übungen auch in der Wohnung, auf der Stelle,

durchgeführt werden.

Führt die Übungen korrekt aus, wie auf den Karten zu sehen, beginnt langsam und

werdet dann erst schneller, wenn es langsam schon funktioniert.

Diese Übungen könnt ihr auch als Zirkeltraining durchführen, abwechselnd aus jedem ABC-Plan und

den folgenden Plänen, eine oder mehrere Übungen

 -4-

 -4-

**Zirkeltraining - Koordination + Fußgelenke**

**Zusätzlich zu den Anlagen**.

diese Übungen auf der Stelle durchführen, nicht in der Bewegung, aber immer nur auf dem Fußballen,

wenn es das Wetter zulässt auf jeden Fall draußen in der Bewegung ca. 20 m bis 30 m.

**Aber nicht auf Asphalt-, Pflaster-, Betonuntergrund!!!**

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen kann man die Übungen, dieses und der nächsten Pläne, auf

einem Kissen oder Wackelbrett durchführen, Kuchenrolle und langes Brett geht auch, fördert auch das

Gleichgewicht.

-Hampelmann auf der Stelle

-auf beiden Ballen hopsend auf der Stelle und die Knie abwechselnd in Richtung Brust hochziehen,

 nach jedem zweiten Sprung

-Fersen an oder über das Gesäß auf der Stelle

-Knie durchgedrückt, Füße, Zehen gestreckt nach unten ziehen, auf der Stelle

-Knie durchgedrückt, Füße, Zehen nach oben ziehen, auf der Stelle

-auf beiden Ballen hopsen auf der Stelle, Beine gestreckt wechselseitig nach oben schwingen

-Wechselsprünge auf Hocker, Treppe, Getränkekasten oder Kissen

-Vorwärts- und Rückwärtssprünge auf beiden Fußballen zusammen

-Vorwärts- und Rückwärtssprünge auf dem linken Fußballen 30 Sekunden und dann auf dem rechten

 Fußballen 30 Sekunden

-Seitwärtssprünge links rechts auf beiden Fußballen zusammen

-Seitwärtssprünge links rechts mit dem linken Fußballen 30 Sekunden und dann auf dem rechten

Fußballen 30 Sekunden

-Seilspringen

Die Altersklassen U12 und U10 nehmen je die Hälfte der Zeit,

**U12-** 22 Sekunden,

**U10-** 15 Sekunden

 -5-

 -5-

**Zirkeltraining - Stabilität + Kraft**

-Froschsprünge an einer Treppe, wenn nicht, geht auch mit einem Hocker oder Getränkekasten,

 Oberkörper aufrecht und den Hintern in der Hocke schön tief halten,

-Seitstütz - dynamisch, auf der Hand, Hintern anheben und senken, zweiter Arm zeigt gestreckt nach

 oben, nach 30 Sekunden die Seite wechseln,

-Stuhlsitz, Arme gestreckt nach vorn mit Stab oder gerolltem Handtuch in den Händen,

-Skippings, Oberkörperspannung halten und Arme kräftig einsetzen,

-Oberkörper aus Bauchlage aufrichten, Arme gestreckt mit Stab oder Handtuch nach oben,

 Beine bleiben auf dem Boden,

-Liegestützklettern auf Hocker und zurück,

-Sit Ups, die Beine angewinkelt auf einem Hocker oder ähnliches, Arme bleiben nach oben gestreckt

 mit einem Stab oder Handtuch,

-Seitstütz - statisch, auf der Hand, den Hintern oben halten, die Beine abwechselnd spreizen und

 ablegen, Arm gestreckt halten, nach 30 Sekunden die Seite wechseln,

-Wechselsprünge an einem Hocker oder Kasten, Arme bitte kräftig mit einsetzen,

-Kniebeuge, Oberkörper aufrecht halten, Hintern richtig tief absetzen, die Arme gestreckt nach vorn

 halten und in jeder Hand ein Gewicht,

-Liegestütze, den Rücken gestreckt halten,

-auf beiden Fußballen stehen, nach vorn abkippen und in den Ausfallschritt gehen, abwechselnd

 links und rechts, Oberkörper gestreckt oben halten, Arme nach oben mit einem Stab / Handtuch

 halten

 Die Altersklassen U12 und U10 nehmen die Hälfte der Zeit, **U12- 22 Sekunden**

 **U10- 15 Sekunden**

 -6-

 -6-

**Zirkeltraining - Stabilität + Kraft**

-auf dem Boden gerade sitzen, Oberkörper gestreckt, Arme mit Handtuch nach oben, die Beine

 gestreckt ca. 10 cm anheben und halten,

-Liegestütz, abwechselnd linken Ellenbogen und rechtes Knie, rechter Ellenbogen und linkes Knie

 zusammenführen,

-Seitstütz - dynamisch, auf Hand stützen und linkes Bein nach vorn und zurück schwingen, nach

 30 Sekunden Seite wechseln und mit dem rechten Bein nach vorn und hinten schwingen,

-Ausfallschritt abwechselnd zur Seite, Oberkörper bleibt unter Spannung gerade oben, Arme

 ausstrecken nach vorn mit Gewichten in den Händen,

-auf beiden Fußballen stehen, in den Händen je ein Gewicht halten, Arme abwechselnd nach oben

 boxen,

-auf den Rücken legen, Hände unter den Kopf, Füße ca. 30 cm auseinander und den Hintern anheben

 und halten,

-auf dem Boden gerade sitzen, Oberkörper gestreckt, Arme mit Handtuch nach oben, die Beine

 gestreckt ca. 10 cm anheben, und dann abwechselnd anhocken und strecken, Beine nicht ablegen

 dabei,

-Liegestütz, die Beine gestreckt, dann die Beine anhocken und kräftig in den Strecksprung gehen, die

 Arme gestreckt nach oben reißen, zurück in die Hocke und dann wieder in den Liegestütz springen,

-auf beiden Fußballen stehen, in den Händen je ein Gewicht halten, Arme abwechselnd nach vorn

 boxen,

-Liegestütze rücklings auf einem Stuhl durchführen,

-auf den Rücken, die Füße auf einen Stuhl legen, und den Hintern hochnehmen und halten,

-Liegestütz, abwechselnd rechten Arm und Oberkörper nach rechts oben drehen sowie linken Arm

 und Oberkörper nach links oben drehen,

-auf dem Rücken gestreckt liegen, den linken Ellenbogen und das rechte Knie sowie den rechten

 Ellenbogen und das linke Knie abwechselnd zusammenführen Oberkörper mit hoch nehmen

 -7-

 -7-

**Ausdauer** **(bitte nicht auf Wegen oder Straßen mit Asphalt- Pflaster- und Betonuntergrund)**

-Einlaufen 8 min.

-Dehnung, Gymnastik 20 min. bis 25 min.

-Koordination 20 min. bis 25 min.

-3 Steigerungsläufe ca. 20 m steigern und 60 m Sprint,

 den 1. lockeres Tempo, den 2. mittleres Tempo den 3. 85% sprinten

bei jeder Trainingseinheit

die Meterangaben sind immer ca. Angaben

- 45 min. bis 60 min. lockerer Lauf einmal pro Woche

**(Altersklassen U12 und U10** - ca. 20 min. bis 30 min.)

-auslaufen

-bei der Ausdauer auf das kräftige gleichmäßige tiefe Atmen achten,

die Füße gleichmäßig hochnehmen, auch am Ende der Einheit,

die Arme locker aus der Schulter mitnehmen, nicht nur ab Ellenbogen,

den Oberkörper oben behalten,

 -8-

 -8-

Das ist ein Trainingsprogramm für die nächsten 3 bis 4 Wochen.

Stellt euch ein Programm selbst zusammen.

Vergesst aber bitte die anderen Trainingspläne nicht, die könnt ihr immer, wenn Bedarf, einbauen

und nutzen.

Ihr müsst nicht alles zusammen machen in einer Woche und auch nicht jeden Tag.

Die Jahrgänge ab 12 Jahre bis 19 Jahre und älter sollten aber versuchen mindestens

3 Trainingseinheiten in der Woche einzuplanen.

Bei den Jahrgängen 11 und 10 Jahre 2 Trainingseinheiten und die Jahrgänge 09 Jahre und jünger

1 Trainingseinheit in der Woche.

 -eine Trainingseinheit = 2 Stunden, mit Erwärmung und Nachbereitung

Also, wer Fragen hat, bitte melden.

Viel Spaß dabei, bleibt bitte alle gesund.

Das Übungsleiterteam

Johann und Melanie

**Anlagen: Trainingskarten Geh-/Lauf-, Sprung-, Wurf-, Hürden-ABC**