

Trainingsplan Kraft, Athletik und Ausdauer

KRAFT/ ATHLETIK

WarmUp/ Einlaufen 10min

- lockeres Warmlaufen (je nach Möglichkeit sogar auf der Stelle)
- Hampelmann, Seilspringen lockere Sprünge auf der Stelle mit seitlichen Drehbewegungen

Kraftzirkel 32min

- Intensität: 100%
- Belastung: 30sec- Erholung: 30sec
- 4 Serien a 5 Übungen (5min pro Serie)
- Serienpause 3min

Übungen: Squats, Mountain Climber, Glute Bridge, Supermann Pull und Jumpsquats

Auslaufen 10min

- lockeres, langsames Auslaufen

AUSDAUEREINHEIT

WarmUp/ Einlaufen 10min
siehe oben

Extensives Intervalltraining 30min

- Intensität: 65-75%
- Belastung: 10 x für 30sec Erholung: 1min
- 2 Serien (pro Serie ca15 min)
- Serienpause: 3min ganz lockeres Laufen, Stretching, Gehen...

Intensives Intervalltraining 16min

- Intensität: 80- 90%
- Belastung: 5 x 10 sec Erholung: 10 sec
- 4 Serien (pro Serie ca. 2min)
- Serienpause: 2 min ganz lockeres.....

Auslaufen 10min
siehe oben

Wenn ihr euch fit haltet und dieses über Laufeinheiten macht, bitte die Intervalleinheiten mit einbringen, denn dies kommt der fußballspezifischen Kondition näher.

Dabei mit dem extensiven Intervalltraining beginnen. Falls ihr die vorgegebenen Zeiten nicht schafft, kein Problem - fangt langsam damit an, um sich in den folgenden Trainingseinheiten an die Zeiten bzw. die Belastungen heranzutasten. Bitte immer gut aufwärmen!

Zu den Athletikübungen, die vielen von euch bekannt sein werden, gibt es noch Anschauungsmaterial.