

# Trainingsplanung

## Sommer 2020

Gruppe: Kraft  
Phase 3

Wochenprogramm  
6. Juli – 02. August 2020

*Montag → Mobilisation + Prehab Hip + Full Body*  
*Mittwoch → Speed Warm Up + Speedprogramm + «Individuelles Feedback»*  
*Donnerstag → Sprungprogramm + Ausdauer + Rumpfstabilität*

## Montag (Pulsaufzeichnung!)

### **Mobilisation**

- 8 – 10 Wiederholung pro Übung / Seite oder 20 Sekunden halten
- langsame – kontrollierte Bewegungen
- maximaler Bewegungsumfang bei jeder Wiederholung

#### *Kneeling Lunge*



#### *Couch Stretch*



#### *Z- Position (dynamisch)*



#### *Pigeon Pose with Circles (5-7 Sekunden pro Position)*



#### *Camel*



#### *Butterfly*



#### *Die Raupe (4x)*



## Prehab Hip

- 45'' Belastung, 15'' Pause
- Langsame und kontrollierte Bewegungen
- 1 Serie

### Lying Clam on Back



### Lying Clam on Side



### Adductor Press



### Lying High Knee



### Single Leg Hip Bridge



### Hip Rotation



### Adductor Raise



## FullBody "Hypertrophie"

→ Nach Ferien bei nächster Trainingswoche weiterfahren – keine Sprünge in den Wochen !!

### Warm Up

Übung	Clean and Jerk	
Tempo	explosiv	
Reps	5	
Pause	45''	
Serien	3	

### Hauptteil

Übung	Split Squat	
Tempo	3 – 2 – 1 – 0	
Reps	Gemäss Plan	
Pause	45''	
Serien	4	
Übung	Bankdrücken	
Tempo	3 – 2 – 1 – 0	
Reps	Gemäss Plan	
Pause	45''	
Serien	4	
Übung	Deep Squat	
Tempo	3 – 2 – 1 – 0	
Reps	Gemäss Plan	
Pause	45''	
Serien	4	
Übung	Sumo Deadlifts	
Tempo	3 – 2 – 1 – 0	
Reps	Gemäss Plan	
Pause	45''	
Serien	4	
Übung	Bent Over Row	
Tempo	3 – 2 – 1 – 0	
Reps	Gemäss Plan	
Pause	45''	
Serien	4	
Übung	Hip Thrusts	
Tempo	3 – 2 – 1 – 0	
Reps	Gemäss Plan	
Pause	45''	
Serien	4	

### Schlussenteil

Übung	Overhead Lunges	
Reps	3 x 16 Schritte	
Pause	Pausenübung	
Tempo	Dynamisch	
Pausenübung	Lunge with Barbell Raise	
Reps	6 / Seite	

→ **Gewichte eintragen !!**

→ Nach Ferien bei nächster Trainingswoche weiterfahren – keine Sprünge in den Wochen !!

Trainings-woche	Kalender-woche	Wiederholungszahlen «Full Body Workout»	Names des Programms
Woche 8	28	6 – 6 – 6 – 4	Hypertrophie
Woche 9	29	6 – 6 – 4 – 4	Hypertrophie
Woche 10	30	6 – 4 – 4 – 4	Hypertrophie
Woche 11	31	5 x 3	Power
Woche 12	32	4 x 3	Power
Woche 13	33	3 x 4 Kontrast	Kontrast
Woche 14	34	3 x 4 Kontrast	Kontrast

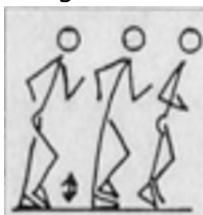
## Mittwoch (Pulsaufzeichnung!)

### Warm Up

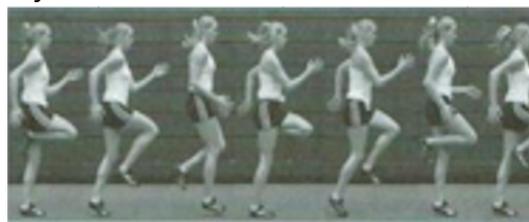
- 2 x 15 Meter pro Übung
- nach Laufschulübungen 4 x Steigerungslauf à 30 Meter
- 75 Sekunden Pause
- Speed Programm immer mit 100% Bereitschaft, sonst Abbruch

### Laufschule

#### Fussgelenksarbeit



#### Anfersen



#### High Knee



#### Straight Leg Running



#### Skipping



#### Hoppers Hüpfen



## Speedprogramm

- 3 Mal pro Seite (Total 18 Läufe)
- Maximaler Speed
- Zwischen den drei Formen 3 Minuten Serienpause

Speed Multidirektional		
<p>Alles vorwärts            → 3x / Seite            → 75'' Pause            → 3' Serienpause</p>	<p>Blick in gleiche Richtung            → 3x / Seite            → 75'' Pause            → 3' Serienpause</p>	<p>Diverse Richtungen            → 3x / Seite            → 75'' Pause            → 3' Serienpause</p>

### Legende:

- ▶ Vorwärts
- > Rückwärts
- · · -> Seitwärts

- Anschliessend mit **individuellen Programm** fortfahren → *Siehe Programm ab Seite 12 !!*
- Nach individuellem Programm mit «**Stretching**» fortfahren

## Donnerstag (Pulsaufzeichnung!)

### Warm Up

- 8 – 10 Wiederholungen pro Seite / Übung
- langsame – kontrollierte Bewegung
- Maximaler Bewegungsumfang

#### Knee Pull



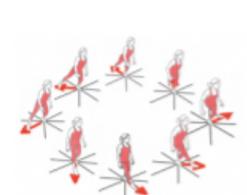
#### Heel Pull



#### Spiderman Lunge



#### Compas Lunges



### Sprung Warm Up

#### Seilspringen

2-5 Minuten

#### Extremitic Jump

- Zusatzgewicht: 40% des Körpergewichtes
- 2 Sekunden in Lunge Position halten
- 3 Wiederholungen pro Bein
- 2 Serien
- Pause 60 Sekunden bis zum anderen Bein



## Sprung-Programm

### CMJ Treppensprünge

- 6 Sprünge
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- 90'' Pause zwischen Läufen



### Einbein-Treppensprünge

- 6 Sprünge
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- 60'' Pause zwischen den Beinen



→ Wiederholungen gemäss Wochenplan

Trainings-woche	Kalender-woche	CMJ Treppensprünge	Einbein-Treppensprünge
Woche 8	28	6 Serien	4 Serien / Bein
Woche 9	29	6 Serien	4 Serien / Bein
Woche 10	30	4 Serien	6 Serien / Bein
Woche 11	31	4 Serien	6 Serien / Bein



## Intervall

### Warm-Up

5' Hfmax <70% RPE: 3-4  
 → Diverse Sprints einbauen

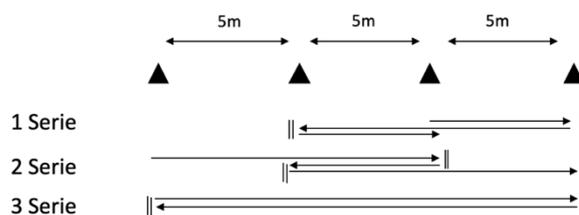
### Hauptteil

5''	<b>all out</b>	<b>Hfmax = offen</b>	<b>RPE: 8-9</b>	} 12 x
15''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'		Hfmax = offen	RPE: 4-5	
5''	<b>all out</b>	<b>Hfmax = offen</b>	<b>RPE: 8-9</b>	} 12 x
15''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'		Hfmax = offen	RPE: 4-5	
5''	<b>all out</b>	<b>Hfmax = offen</b>	<b>RPE: 8-9</b>	} 12 x
15''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'		Hfmax = offen	RPE: 4-5	

### Cool Down

5' Hfmax = offen RPE: 4-5

#### Laufwege





## Rumpfstabilität

→ Ein Rumpfprogramm auswählen

→ 3 Serien am Stück

Nr. 1:	Nr. 2:	Nr. 3:
Tabata (45'' / 15''), 3 Serien, keine Pause	Tabata (45''/15''), 3 Serien, 2' Pause	Tabata (45'' / 15''), 3 Serien, keine Pause
- Heel Toucher - Side Plank Li - Side Plank Re - Schwimmer - Klappmesser /Pack Up	- Russian Twist - Reverse Crunches - Schwimmer - Side Plank Rotation Li - Side Plank Rotation Re	- Windshield - Superman - Cross Crunches - Rudern - Plank

Woche 1	Nr.
Woche 2	Nr.
Woche 3	Nr.
Woche 4	Nr.



## Freiwilliges Programm

<b>Nr. 2:</b>
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

Zeit aufschreiben!

## Gewichte Full Body Workout

Übung	Gewicht						
	6-6-6-4	6-6-4-4	6-4-4-4	5x3	4x3	3x4 Kontrast	3x4 Kontrast
Clean and Jerk							
Split Squat							
Bankdrücken							
Deep Squat							
Sumo Deadlifts							
Bent over Row							
Hip Thrusts							
Box Squats							

## RPE Erklärung

Modifizierte Borg-Skala	
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	Etwas anstrengend
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf

## **Individuelle Programme gemäss Feedback der Tests**

### **Beschleunigung / Antritt verbessern**

- Maximale Beschleunigung
- Jeder Durchgang mit 100% Intensität !!

#### **1. Teil – Beschleunigung**

- 6 x 10m Sprint aus Lungeposition (3x pro Seite)
- Jeweils 90'' Pause zwischen den Läufen
- 5' Serienpause vor dem 2. Teil



#### **2. Teil – Speedproduktion**

- 6 x 30m Sprint aus stehender Startposition
- Jeweils 120'' Pause zwischen den Läufen
- 5' Serienpause vor dem 3. Teil

#### **3. Teil – Einbeinige «Laufsprünge»**

- 3x pro Seite 15m
- Jeweils 90'' Pause zwischen den Läufen
- Kurze Bodenkontaktzeit – Absprungbein kommt in der Luft hoch (High Knee) – so weit wie möglich springen
- Alle Sprünge mit dem gleichen Bein → z.B. «Links – Links – Links»



## ***Viele Sprünge (maximale Bewegungsintensität und -qualität)***

### *CMJ Treppensprünge*

- 6 Sprünge
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- voller Abdruck
- 90'' Pause zwischen den Serien
- 5' Serienpause vor einbeinigen Sprüngen



### *Einbein-Treppensprünge*

- 6 Sprünge
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- 60'' Pause zwischen den Beinen



*Treppensprünge*                      4 Serien beidbeinig  
*Einbein-Treppensprünge*        6 Serien / Bein

- Links bis Links 120 Sekunden
- Links - Rechts 60 Sekunden -> Rechts – Links – Rechts – Links ..

### *Froschsprünge*

- 6 Serien
- 6 Sprünge
- Jeweils 75'' Pause zwischen den Serien
- Kurze Bodenkontaktzeit – so weit wie möglich springen



## ***Lateralsprünge auf Treppe oder Schlittschuhsprünge***

### *Schlittschuhsprünge*

- 6 Serien
- 12 Sprünge (6 / Bein)
- voller Abdruck – möglichst Weit springen
- 75 Sekunden Pause zwischen Serien



### *Seitwärts-Sprünge auf der Treppe*

- 4 Serien pro Bein
- 10 Sprünge
- voller Abdruck – kurze Bodenkontaktzeit
- 60 Sekunden Pause zwischen Serien ( → Links – Rechts – Links - ... )



### *Einbein-Treppensprünge*

- 6 Sprünge
- 4 Serien / Bein
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- 60'' Pause zwischen den Beinen

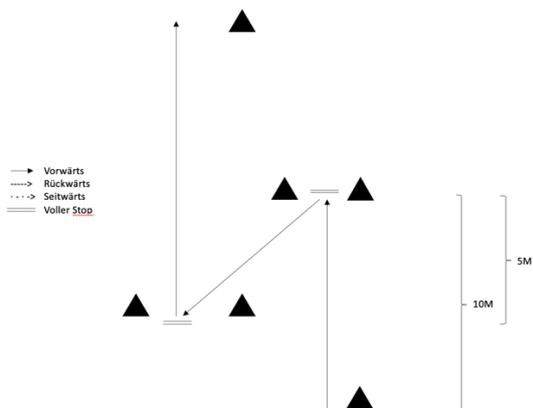




## Maximale Bewegungsintensität und -qualität bei Stop & Go

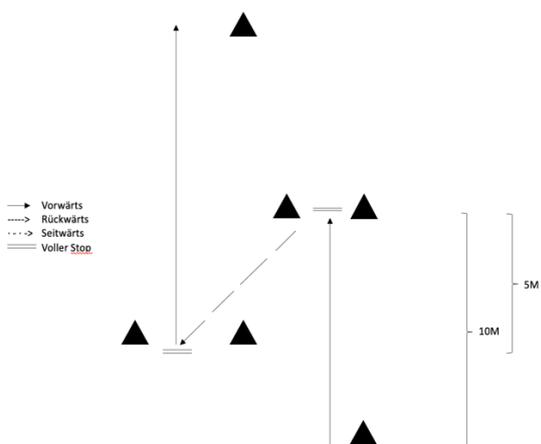
- pro Übung 8 Läufe (4x pro Seite)
- Jeweils 75'' Pause zwischen den Läufen
- 3' Serienpause zwischen den Übungen
- schnelle Richtungswechsel + Beschleunigung
- Distanz zwischen den Hüttchen = 5 Meter (=Quadrat)

### Alles vorwärts



- Vorwärts
- - - - -> Rückwärts
- · - · -> Seitwärts Crossover
- > Rückwärts

### Blick immer in die gleiche Richtung



## ***Verschiedene Einbeinige / Beidbeinige Sprungfolgen in Laufrichtung***

### *Einbeinige Laufsprünge*

- 3x pro Seite 15m
- Jeweils 90'' Pause zwischen den Läufen
- Kurze Bodenkontaktzeit – Absprungbein kommt in der Luft hoch (High Knee) – so weit wie möglich springen
- Alle Sprünge mit dem gleichen Bein → z.B. «Links – Links – Links»



### *Froschsprünge*

- 6 Serien
- 6 Sprünge
- Jeweils 75'' Pause zwischen den Serien
- Kurze Bodenkontaktzeit – so weit wie möglich springen



### *CMJ Treppensprünge*

- 6 Serien
- 6 Sprünge
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- 75'' Pause zwischen Serien

