



# U17/U15 – Trainingsplan Sommerpause



## Programm pro Woche

- 2 bis 3x Krafttraining
- 1x Ausdauertraining

## Bemerkung

- Kraft- und Ausdauertraining sind als Beispiele zu verstehen. Du kannst auch andere Trainings selbstständig durchführen (Online-Workouts, geführte Trainings im Krafraum, etc.)
- Bei der Teilnahme an Trainingscamps oder bei Zusammenzügen mit Auswahlmannschaften ist das Krafttraining bereits integriert.
- Plane im Monat Juli auch eine Woche Ferien ein, in der du dich erholen kannst.
- Auf der letzten Seite findest du ein Trainingsjournal. Dieses kannst du brauchen, um all deine sportlichen Aktivitäten festzuhalten.

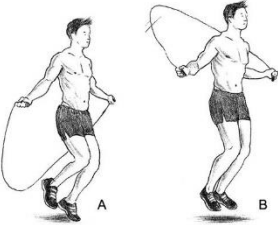
## Ausdauertraining


- Verschiedene Trainingsformen möglich

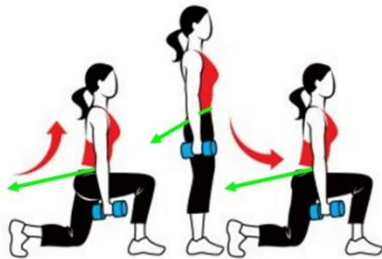
Aktivität	Gelände / Intensität	Dauer
Jogging	flaches Gelände, 60%	min. 40 Minuten
Skating	flaches Gelände, 50%	min. 30 Minuten
Velofahren	flach oder Bergstrecken / abwechselnd	60 bis 75 Minuten
Wandern	alpines Gelände	min. 2 bis 3 Stunden

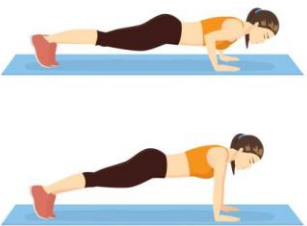
## Krafttraining

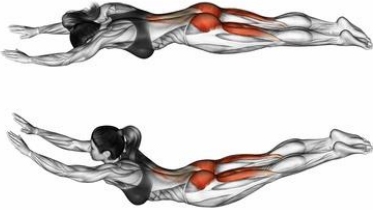
- Ganzkörpertraining
- Warm-up durchführen (10 Minuten)

Übung 1 - Seilspringen	Serie / Wdh.	Ablauf
	12 Serien  30 sek Springen  15 sek Pause	<b>Seilspringen</b>  1 & 2 – mit beiden Beinen 3 & 4 – abwechselnd 5 & 6 – rechtes Bein 7 & 8 – linkes Bein 9 & 10 – im Dreieck 11 & 12 – maximale Geschwindigkeit


Übung 2 - Plank	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 x 90 sek	Falls zu einfach: während den 90 Sekunden versuchen aktiv Rumpf anspannen und somit Rücken und Gesäss nach oben drücken und wieder zurück in Ausgangsposition (Bild).

Übung 3 - Ausfallschritt explosiv	Serie / Wdh.	Beschreibung
	3 Serien Pro Bein  10 Wdh. pro Bein  Pause nach einer Serie 75 sek	Aufrecht stehen, Füße in etwa schulterbreit. Körperspannung aufbauen. Ausfallschritt nach vorne. Winkel im vorderen Bein etwa 90°. Gewichte vor der Brust halten oder seitlich wie im Bild.  Explosiv Hochdrücken

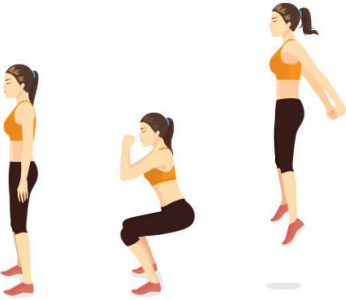
Übung 4 - Liegestütz	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 x so viele wie möglich	2 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Übung 5 - Rückenstrecker	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 x 20	Arme und Beine anheben Ca. eine Minute Pause zwischen den Sätzen Langsame, kontrollierte Ausführung

Übung 6 - Crunches	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 x 20	Ca. eine Minute Pause zwischen den Sätzen Langsame, kontrollierte Ausführung

Übung 7 - Klimmzug	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 x so viele wie möglich	Stange, Balken etc. verwenden. 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Übung 8 - Wandsitz	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 Serien  Wandsitz 80 sek  Pause 40 sek	Schulter, Rücken und Becken an die Wand drücken, Oberkörper und Beine bilden einen 90° Winkel. Hände sind seitwärts vom Körper angelegt – kein Abstützen.  Position halten (erschweren mit Gewicht auf den Beinen oder Gewichtsweste)

Übung 9 - Stretksprung	Serie / Wdh.	Beschreibung
	4 x 10	Wichtig: bei jedem Sprung ans Maximum!  2 Minuten Pause zwischen den Sätzen



# U17/U15 – Trainingsplan Sommerpause



## Trainingsprotokoll

Datum	Aktivität	Dauer
1. Juli		
2. Juli		
3. Juli		
4. Juli		
5. Juli		
6. Juli		
7. Juli		
8. Juli		
9. Juli		
10. Juli		
11. Juli		
12. Juli		
13. Juli		
14. Juli		
15. Juli		
16. Juli		
17. Juli		
18. Juli		
19. Juli		
20. Juli		
21. Juli		
22. Juli		
23. Juli		
24. Juli		
25. Juli		
26. Juli		
27. Juli		
28. Juli		
29. Juli		
30. Juli		
31. Juli		