

# Trainingsprogramm weibliche D-Jugend



**Zeitraum: 11.05. - 24.05.2020**

**Dauer pro Training: ca. 45 Minuten**

**Anzahl pro Woche: 2 - 3x**

## 1. Kräftigung (10 Minuten): Halteübungen „Buchstaben“

Grundsätzliches: Arme, Beine und Kopf werden bei der Durchführung des Buchstabens nur leicht vom Boden abgehoben, der Kopf schaut weiterhin nach unten, es wird ruhig weiter geatmet. Jeder Buchstabe wird drei Mal wiederholt. Anspannung und Pause betragen jeweils 20 Sekunden.

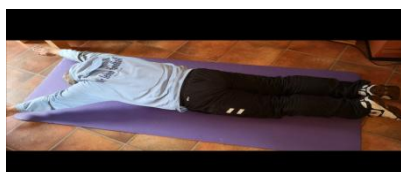


### 1. Buchstabe: „I“

← Arme lang gestreckt  
Beine lang gestreckt

### 2. Buchstabe: „Y“

Arme geöffnet + gestreckt  
Beine lang gestreckt



### 3. Buchstabe: „T“

Arme seitlich gestreckt  
Beine lang gestreckt



### 4. Buchstabe: „X“

Arme geöffnet + gestreckt  
Beine geöffnet + gestreckt

## 2. Ausdauer und Schnelligkeit (35 Minuten):

Lauf im Wald oder Feld (befestigte Wege) durchführen, am besten als Rundweg.

| Nr. | Inhalt  | Dauer |
|-----|---|-------|
| 1   | Joggen im langsamen Tempo   | 5 min |
| 2   | Drei Steigerungsläufe (vom langsamen zum schnellen Tempo) über je 30 Meter;<br>zwischen den einzelnen Läufen: langsam je eine Minute laufen | 5 min |
| 3   | 5 Sprints über je 20 Meter;<br>zwischen den einzelnen Läufen: je 30 Sekunden gehen  | 5 min |
| 4   | Joggen im langsamen Tempo   | 5 min |
| 5   | Joggen im mittleren Tempo   | 5 min |
| 6   | Joggen im höheren Tempo   | 5 min |
| 7   | Joggen im langsamen Tempo   | 5 min |

Anmerkung: Die Punkte 4-7 werden ohne Pause absolviert.

Zusätzlich täglich üben vom 11.05. bis 24.05.: Wechselgreifen mit dem Handball (Übung 1)  
<https://youtu.be/naee0sRco7k> [Koordinationstraining mit einem Handball (1)]

**Wettkampf: Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Ballkontakte in Übung 1 ?**

Bis zum 24.05. mit dem Handy filmen und in die WhatsApp-Gruppe stellen.