

Trainingsprogramm weibliche C-Jugend



Zeitraum: 11.05. - 24.05.2020

Dauer pro Training: ca. 60 Minuten

Anzahl pro Woche: 3x (11. bis 17.05.), 2 x (18. bis 24.05.)

1. Kräftigung (15 Minuten):

Das vorgegebene Programm durchführen. Bei der Ausführung die leichtere Variante wählen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE>

(Stabilisationsübungen / 14 Übungen zum Mitmachen)

2. Ausdauer und Schnelligkeit (45 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 50 Meter; zwischen den einzelnen Läufen: langsam je eine Minute laufen	5 min
3	Fünf Sprints über je 30 Meter; zwischen den einzelnen Läufen: je 30 Sekunden gehen	5 min
4	Joggen im langsamen Tempo	10 min
5	Joggen im mittleren Tempo	10 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 17.05.: Übung 2

Zusätzlich täglich üben vom 18.05. bis 24.05.: Übung 4

<https://youtu.be/naee0sRco7k> [Koordinationstraining mit einem Handball (1)]

Zusätzlich 2 x wöchentlich: DHB-Video Schulfolge 2 (bis 4 min. 20 sec.):

www.youtube.com/watch?v=o0nFPaOIX80&list=PLFZ32HzKySnUX3w3gIx8aCNbK70Hy7JZ4&index=4&t=0s

Zusätzlich 2 x wöchentlich: DHB-Video Schulfolge 3 (bis 4 min.):

www.youtube.com/watch?v=VqK_EuUOk1M&list=PLFZ32HzKySnUX3w3gIx8aCNbK70Hy7JZ4&index=2&t=0s