

# Trainingsprogramm männliche A-Jugend



Zeitraum: 18.05. - 24.05.2020 (KW 21)

## Training auf dem VfL-Platz (Zugang Sporthalle Nord!):

1. Montag 17:30 - 19:00 Uhr (Trainingsgruppe 1)  
18:30 - 20:00 Uhr (Trainingsgruppe 2)
2. Donnerstag 16:00 - 17:30 Uhr (Trainingsgruppe 1)  
17:30 - 19:00 Uhr (Trainingsgruppe 2)

Zusätzlich zu den zwei gemeinsamen Trainingseinheiten auf dem VfL-Platz absolvierst Du 1-2 individuelle Einheiten mit dem bekannten Ablauf zuhause.

### 1. Kräftigung (ca. 30 Minuten):

Das vorgegebene Programm zweimal hintereinander durchführen. Bei der Ausführung jeweils die schwerere Variante wählen.

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

(Stabilisationsübungen / 14 Übungen zum Mitmachen)

### 2. Ausdauer mit RUNTASTIC (ca. 45 Minuten):

- 1x Intervall
- 1. 1 km / 6 Minuten lockeres Einlaufen,
  - 2. 4 Minuten hohes Tempo (60-80%)
  - 3. 3 Minuten langsames Tempo
  - 4. Cool-Down
- } 2. + 3. insgesamt 5x

### 3. Zusatzaufgabe bis So, 24.05.:

In dieser Woche ist Deine Kreativität gefragt! Male ein Bild von Deinem bis heute glücklichsten/besten Moment als Handballer und schicke es, zusammen mit einer kurzen **und lesbaren** Erläuterung auf der Rückseite oder Extrablatt, privat an einen deiner Trainer. Die ersten drei Plätze (Trainerjury verkündet in der WhatsApp-Gruppe) erhalten eine kleine Belohnung.

