

Trainingsprogramm männliche D-Jugend



Zeitraum: 18.05. - 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; zwischen den einzelnen Läufen: langsam je eine Minute laufen	5 min
3	5 Sprints über je 20 Meter; 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 04.05. bis 17.05.: 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 17.05. mit dem Handy filmen und in die WhatsApp-Gruppe stellen.