

Trainingsprogramm männliche C-Jugend



Zeitraum: 18.05. - 24.05.2020

Dauer pro Training: ca. 60 Minuten

Anzahl pro Woche: 3x

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 04.05. bis 10.05.: Übung 2

Zusätzlich täglich üben vom 11.05. bis 17.05.: Übung 4

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

Wettkampf 1: Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Ballkontakte in Übung 2 ?

Bis zum 10.05. mit dem Handy filmen und in die WhatsApp-Gruppe stellen.

Wettkampf 2: Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Ballkontakte in Übung 4 ?

Bis zum 17.05. mit dem Handy filmen und in die WhatsApp-Gruppe stellen.