Trainingsplanung

Sommer 2020

Gruppe: Schnelligkeit
Phase 3

Wochenprogramm
6. Juli – 02. August 2020

Montag → Sprungprogramm + Ausdauer + Rumpfstabilität
Mittwoch → Speed Warm Up + Speedprogramm + «Individuelles Feedback»
Donnerstag → Mobilisation + Prehab Hip + Full Body

Montag (Pulsaufzeichnung!)

Warm Up

→ 8 – 10 Wiederholungen pro Seite / Übung
→ langsame – kontrollierte Bewegung
→ Maximaler Bewegungsumfang

Knee Pull

Heel Pull

Spiderman Lunge

Compas Lunges

Sprung Warm Up

Seilspringen
2-5 Minuten

Extrentic Jump

→ Zusatzgewicht: 40% des Körpergewichtes
→ 2 Sekunden in Lunge Position halten
→ 3 Wiederholungen pro Bein
→ 2 Serien
→ Pause 60 Sekunden bis zum anderen Bein

Erstellt von Adrian Steiner

Sprung-Programm

CMJ Treppensprünge

→ 6 Sprünge
→ kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
→ 90’’ Pause zwischen Läufen

Einbein-Treppensprünge

→ 6 Sprünge
→ kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
→ 60’’ Pause zwischen den Beinen

→ Wiederholungen gemäss Wochenplan

Trainings-woche	Kalender-woche	CMJ Treppensprünge	Einbein-Treppensprünge
Woche 8	28	4 Serien	6 Serien / Bein
Woche 9	29	4 Serien	6 Serien / Bein
Woche 10	30	2 Serien	8 Serien / Bein
Woche 11	31	2 Serien	8 Serien / Bein

Intervall

Warm-Up

5’		Hfmax <70%	RPE: 3-4

→ Diverse Sprints einbauen

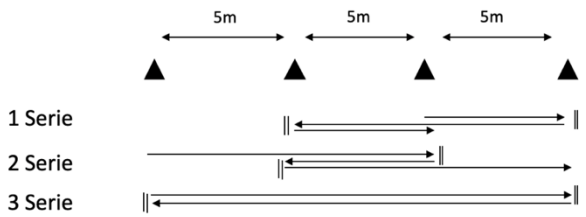
Hauptteil

5’’	**all out**	**Hfmax = offen**	**RPE: 8-9**	} 12 x
15’’	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4’		Hfmax = offen	RPE: 4-5	
5’’	**all out**	**Hfmax = offen**	**RPE: 8-9**	} 12 x
15’’	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4’		Hfmax = offen	RPE: 4-5	
5’’	**all out**	**Hfmax = offen**	**RPE: 8-9**	} 12 x
15’’	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4’		Hfmax = offen	RPE: 4-5	

Cool Down

5’	Hfmax = offen	RPE: 4-5

Laufwege



Rumpfstabilität

→ Ein Rumpfprogramm auswählen
→ 3 Serien am Stück

Nr. 1:	*Nr. 2:*	*Nr. 3:*
Tabata (45'' / 15''), 3 Serien, keine Pause	Tabata (45''/15''), 3 Serien, 2' Pause	Tabata (45'' / 15''), 3 Serien, keine Pause
- Heel Toucher - Side Plank Li - Side Plank Re - Schwimmer - Klappmesser /Pack Up	- Russian Twist - Reverse Crunches - Schwimmer - Side Plank Rotation Li - Side Plank Rotation Re	- Windshield - Superman - Cross Crunches - Rudern - Plank

Woche 1	Nr.
Woche 2	Nr.
Woche 3	Nr.
Woche 4	Nr.

Mittwoch (Pulsaufzeichnung!)

Warm Up

→ 2 x 15 Meter pro Übung
→ nach Laufschulübungen 4 x Steigerungslauf à 30 Meter
→ 75 Sekunden Pause
→ Speed Programm immer mit 100% Bereitschaft, sonst Abbruch

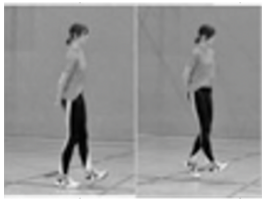
Laufschule

Fussgelenksarbeit

Anfersen

High Knee

Straight Leg Running

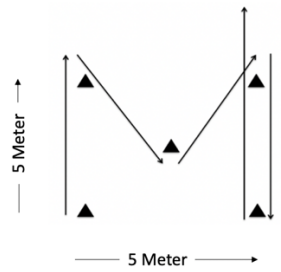
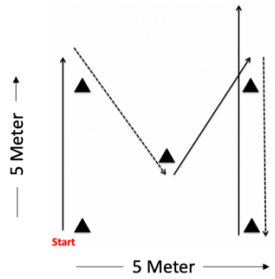
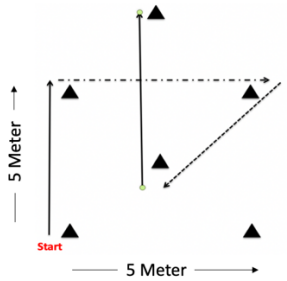


Skipping

Hoppser Hüpfen

Speedprogramm

→ 3 Mal pro Seite (Total 18 Läufe)
→ Maximaler Speed
→ Zwischen den drei Formen 3 Minuten Serienpause

Speed Multidirektional		
Alles vorwärts →3x / Seite →75'' Pause → 3' Serienpause	Blick in gleiche Richtung →3x / Seite →75'' Pause → 3' Serienpause	Diverse Richtungen →3x / Seite →75'' Pause → 3' Serienpause
		

Legende:
⟶ Vorwärts
-----> Rückwärts
· - · -> Seitwärts

→ Anschliessend mit **individuellen Programm** fortfahren → *Siehe Programm ab Seite 12* !!
→ Nach individuellem Programm mit **«Stretching»** fortfahren

Donnerstag (Pulsaufzeichnung!)

Mobilisation

→ 8 – 10 Wiederholung pro Übung / Seite oder 20 Sekunden halten
→ langsame – kontrollierte Bewegungen
→ maximaler Bewegungsumfang bei jeder Wiederholung

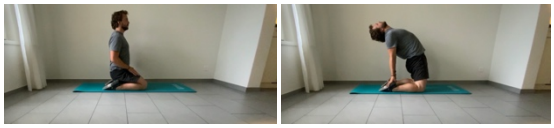
Kneeling Lunge

Couch Stretch

Z- Position (dynamisch)

Pigeon Pose with Circles (5-7 Sekunden pro Position)

Camel



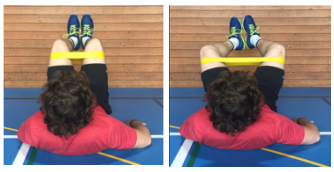
Butterfly

Die Raupe (4x)

Prehab Hip

→ 45'' Belastung, 15'' Pause
→ Langsame und kontrollierte Bewegungen
→ 1 Serie

Lying Clam on Back



Lying Clam on Side

Adductor Press

Lying High Knee

Single Leg Hip Bridge

Hip Rotation

Adductor Raise

FullBody "Hypertrophie"

→ Nach Ferien bei nächster Trainingswoche weiterfahren – keine Sprünge in den Wochen !!

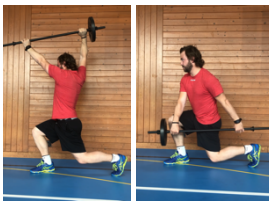
Warm Up

Übung Tempo Reps Pause Serien	Clean and Jerk explosiv 5 45'' 3	

Hauptteil

Übung Tempo Reps Pause Serien	Split Squat 3 – 2 – 1 – 0 Gemäss Plan 45'' 4	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Bankdrücken 3 – 2 – 1 – 0 Gemäss Plan 45'' 4	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Sumo Deadlifts 3 – 2 – 1 – 0 Gemäss Plan 45'' 4	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Bent Over Row 3 – 2 – 1 – 0 Gemäss Plan 45'' 4	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Hip Thrusts 3 – 2 – 1 – 0 Gemäss Plan 45'' 4	

Schlussteil

Übung Reps Pause Tempo Pausenübung Reps	Overhead Lunges 3 x 16 Schritte Pausenübung Dynamisch Lunge with Barbell Raise 6 / Seite	

→ Gewichte eintragen !!

→ Nach Ferien bei nächster Trainingswoche weiterfahren – keine Sprünge in den Wochen !!

Trainings-woche	Kalender-woche	Wiederholungszahlen «Full Body Workout»	Names des Programms
Woche 8	28	6 – 6 – 6 – 4	Hypertrophie
Woche 9	29	6 – 6 – 4 – 4	Hypertrophie
Woche 10	30	6 – 4 – 4 – 4	Hypertrophie
Woche 11	31	5 x 3	Power
Woche 12	32	4 x 3	Power
Woche 13	33	3 x 4 Kontrast	Kontrast
Woche 14	34	3 x 4 Kontrast	Kontrast

Freiwiliges Programm

Nr. 2:
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

Zeit aufschreiben!

Gewichte Full Body Workout

Übung	**Gewicht**						
	6 – 6 – 6 – 4	6 – 6 – 4 – 4	6 – 4 – 4 – 4	5 x 3	4 x 3	3 x 4 Kontrast	3 x 4 Kontrast
Clean and Jerk							
Split Squat							
Bankdrücken							
Sumo Deadlifts							
Bent over Row							
Hip Thrusts							

RPE Erklärung

Modifizierte Borg-Skala	
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	Etwas anstrengend
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf

Individuelle Programme gemäss Feedback der Tests

Beschleunigung / Antritt verbessern

→ Maximale Beschleunigung
→ Jeder Durchgang mit 100% Intensität !!

1. Teil – Beschleunigung

→ 6 x 10m Sprint aus Lungeposition (3x pro Seite)
→ Jeweils 90'' Pause zwischen den Läufen
→ 5' Serienpause vor dem 2. Teil

2. Teil – Speedproduktion

→ 6 x 30m Sprint aus stehender Startposition
→ Jeweils 120'' Pause zwischen den Läufen
→ 5' Serienpause vor dem 3. Teil

3. Teil – Einbeinige «Laufsprünge»

→ 3x pro Seite 15m
→ Jeweils 90'' Pause zwischen den Läufen
→ Kurze Bodenkontaktzeit – Absprungbein kommt in der Luft hoch (High Knee) – so weit wie möglich springen
→ Alle Sprünge mit dem gleichen Bein →z.B. «Links – Links – Links»

Viele Sprünge (maximale Bewegungsintensität und -qualität)

CMJ Treppensprünge

→ 6 Sprünge
→ kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
→ voller Abdruck
→ 90'' Pause zwischen den Serien
→ 5' Serienpause vor einbeinigen Sprüngen

Einbein-Treppensprünge

→ 6 Sprünge
→ kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
→ 60'' Pause zwischen den Beinen

Treppensprünge	*4 Serien beidbeinig*
Einbein-Treppensprünge	*6 Serien / Bein*

→ Links bis Links 120 Sekunden
→ Links - Rechts 60 Sekunden -> Rechts – Links – Rechts – Links ..

Froschsprünge

→ 6 Serien
→ 6 Sprünge
→ Jeweils 75'' Pause zwischen den Serien
→ Kurze Bodenkontaktzeit – so weit wie möglich springen

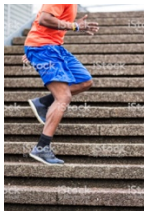
Lateralsprünge auf Treppe oder Schlittschuhsprünge

Schlittschuhsprünge

→ 6 Serien
→ 12 Sprünge (6 / Bein)
→ voller Abdruck – möglichst Weit springen
→ 75 Sekunden Pause zwischen Serien

Seitwärts-Sprünge auf der Treppe

→ 4 Serien pro Bein
→ 10 Sprünge
→ voller Abdruck – kurze Bodenkontaktzeit
→ 60 Sekunden Pause zwischen Serien (→ Links – Rechts – Links - …)



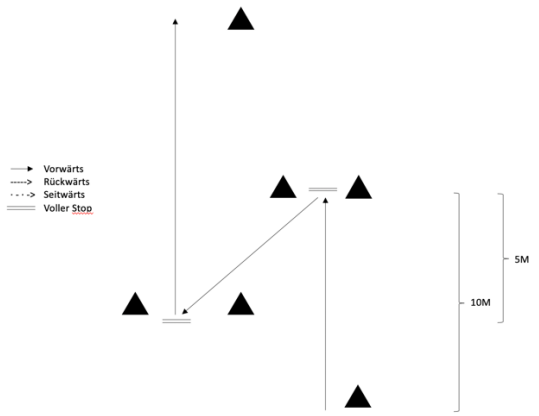
Einbein-Treppensprünge

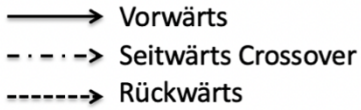
→ 6 Sprünge
→ 4 Serien / Bein
→ kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
→ 60’’ Pause zwischen den Beinen

Maximale Bewegungsintensität und -qualität bei Stop & Go

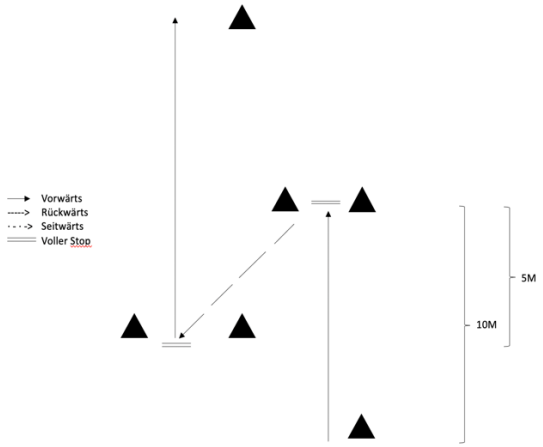
→ pro Übung 8 Läufe (4x pro Seite)
→ Jeweils 75'' Pause zwischen den Läufen
→ 3' Serienpause zwischen den Übungen
→ schnelle Richtungswechsel + Beschleunigung
→ Distanz zwischen den Hüttchen = 5 Meter (=Quadrat)

Alles vorwärts





Blick immer in die gleiche Richtung



Verschiedene Einbeinige / Beidbeinige Sprungfolgen in Laufrichtung

Einbeinige Laufsprünge

→ 3x pro Seite 15m
→ Jeweils 90'' Pause zwischen den Läufen
→ Kurze Bodenkontaktzeit – Absprungbein kommt in der Luft hoch (High Knee) – so weit wie möglich springen
→ Alle Sprünge mit dem gleichen Bein →z.B. «Links – Links – Links»

Froschsprünge

→ 6 Serien
→ 6 Sprünge
→ Jeweils 75'' Pause zwischen den Serien
→ Kurze Bodenkontaktzeit – so weit wie möglich springen

CMJ Treppensprünge

→ 6 Serien
→ 6 Sprünge
→ kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
→ 75'' Pause zwischen Serien