

Trainingsplanung



Michael Lüdi
Juli 2020

Montag (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)



Kneeling Lunge



Butterfly



Die Raupe (4x)



Prehab Hip

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

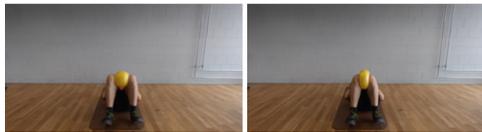
Lying Clam on Back



Lying Clam on Side



Adductor Press



Lying High Knee



Single Leg Hip Bridge



Hip Rotation



Adductor Raise

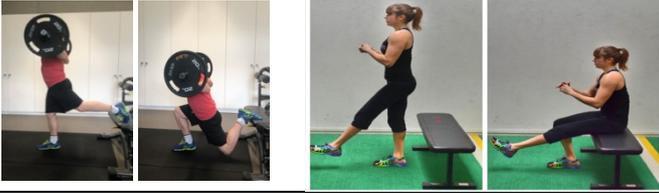


Beinprogramm

Warm Up

Übung	Clean and Jerk	
Tempo	explosiv	
Reps	5	
Pause	45''	
Serien	3	
Gewicht	10 Kg	

Hauptteil

Übung	Split Squat	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Deep Squat	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Single Leg Deadlifts	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Hip Thrusts	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	

Schluss teil

Übung	Overhead Lunges	
Reps	3 x 16 Schritte	
Pause	Pausenübung	
Tempo	Dynamisch	
Pausenübung	Arm + Leg Lowers	
Reps	10	

→ Gewichte eintragen !!

Mittwoch (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)



Kneeling Lunge



Butterfly



Die Raupe (4x)



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.

Bein Programm

Hauptteil

Übung Tempo Reps Pause Serien	Lunges 3-1-3-1 16 Schritte 45'' 3	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Single Leg Squat 3-1-3-1 10 45'' 3	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Air Squat 3-1-3-1 8 45'' 3	
Übung Tempo Reps Pause Serien	Donkey Kicks 3-1-3-1 10 45'' 3	

Ausdauer

Dauerbelastung, drei Auswahlmöglichkeiten

- Jogging (15-30 Minuten)
- Inline (15-30 Minuten)

Subjektive Belastungseinschätzung ungefähr eine 5 auf der Foster Skala (modifizierte Borg-Skala).

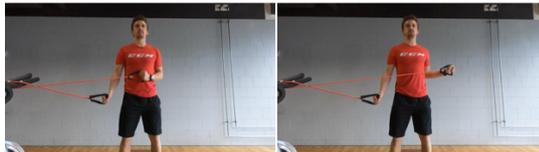
Modifizierte Borg-Skala	
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	Etwas anstrengend
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf

Donnerstag (Pulsaufzeichnung!)

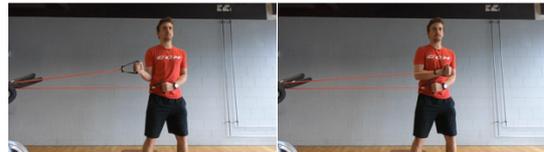
Schulterprogramm

- 12 – 15 Wiederholungen
- Langsame und kontrollierte Bewegungen
- 1 Serie

External Rotation



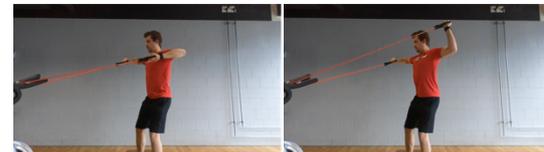
Internal Rotation



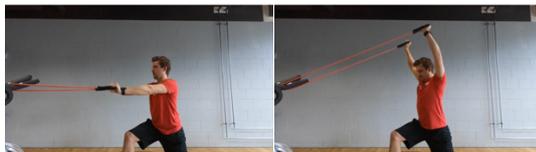
Rotator Cuffs Forward



Rotator Cuffs Backward



I Extensions



T Extensions



Y Extensions



Rowing



Sprung Warm Up

5' Seilspringen

Sprungprogramm

CMJ Treppensprünge

- 6 Sprünge
- kurze Bodenkontaktzeiten / schneller Absprung nach Landung
- 90'' Pause zwischen Läufen

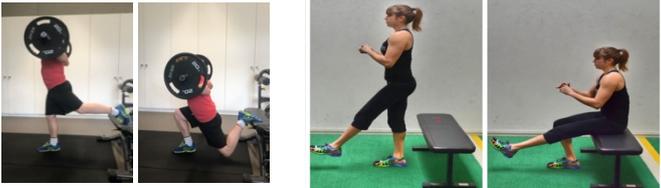


FullBody

Warm Up

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

Hauptteil

Übung	Split Squat	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Bankdrücken	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Sumo Deadlifts	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Bent Over Row	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Hip Thrusts	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	

Schluss teil

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

→ Gewichte eintragen !!



Ausdauer

Warm-Up

5' Hfmax <70% RPE: 3-4
 → Diverse Sprints einbauen

Hauptteil

10''	all out	Hfmax = offen	RPE: 8-9	} 8 x
30''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'		Hfmax = offen	RPE: 4-5	
10''	all out	Hfmax = offen	RPE: 8-9	} 8 x
30''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'		Hfmax = offen	RPE: 4-5	
10''	all out	Hfmax = offen	RPE: 8-9	} 8 x
30''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'		Hfmax = offen	RPE: 4-5	

Cool Down

5' Hfmax = offen RPE: 4-5

Laufwege

