


INDIVIDUALTRAINING	TE 3	Sprünge & Sprints	SCHWERPUNKT Beine		
DATUM:	April	KW:	15	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

WARM UP	TRAININGSGERÄT				MOBILISATION		DEHNUNG
	<input checked="" type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> sdynamisch
ZEIT [min]	10		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT	
INFO	Seilspringen 10 Min, Rumpf 10 Min				-		

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
SPRÜNGE	> beidbeinige/einbeinige/seitliche Sprünge über Stangen > kurze Kontaktzeit, stabiler Oberkörper > Hürden einbauen > nach jedem letzten Stock erfolgt ein explosiver Sprint nach vorne (ca. 20m)	Skistöcke Besenstiele Hürden etc.				vw bb vw eb re / eb li seitlich bb / je Seite seitlich eb re / li locker zurück traben, gesamt 4 Serien
360° / 180°	> beidbeinige 360° Sprünge über Seil, Beinachse beachten, saubere Landung > einbeinige 180° Sprünge, sauber stabilisieren, Beinachse beachten, re & li > jeweils über die rechte und linke Schulter drehen, mit Armeinsatz-Arme eingestützt variieren	Sprungseil oder ähnliches				10 bb über jede Seite 10 eb pro Fuß (5 über rechts / 5 über links)
VIERECK SPRÜNGE	> in der Mitte vom Viereck starten > beidbeinig springen, Becken immer nach vorne ausgerichtet, kurzer Kontakt > vor-Mitte-rechts-Mitte-rück-Mitte-links- Mitte-Sprint > ca. 20m Sprint bis zu Hütchen	Seil Hütchen				5 WH / 60sec Pause
KREUZ SPRÜNGE	> über rotes Seil doppelte Sprungfolge > bb / eb re und li Ausführung, kurze Kontakte, federnd springen, Becken fixiert > nach 2 Serien 90° Drehung	2 Seile oder ähnliches				eine Serie: bb -eb re - bb - eb li / 4 Serienpause 60sec
SHUTTLE RUN	> Startlinie, nach 6m erste Markierung dann im 3m Abstand jede weitere > vorwärts Sprint zur ersten / rückwärts zum Start, vw Sprint zur zweiten Markierung / rw zurück... > Seitgalopp	Hütchen Wasserflaschen Schuhe Flipflops etc.				vorwärts 5 Seitgalopp je Seite 3
TEMPELHÜPFEN	> Startlinie 10m von Sprungfläche weg > Stein in Tempel werfen, Zahl gibt vor: ungerade=eb re und gerade=eb li > Sprint zum Tempel, Zahlen eb nachspringen, in 9 = 180° Drehung, zurück springen, eb stabilisieren und Stein mitnehmen, Zielsprint	Straßenkreide Steinchen Startmarkierung				10 Versuche / Punkte addieren
5er HOPP & 10er HOPP	> Einbeinstand, stabilisieren, Arme frei > kräftiger Abdruck, tiefe Position stabilisieren, nächster Sprung > beidbeinig 10 er Hopp, einbeinig 5er Hopp > Beinachse beachten	Markierung für Weite				5WH / pro Ausführung Serienpause 60sec
Sitzballslalom	> in der Mitte starten, zu erster Markierung, berühren, zur Mitte... > Abstand Mitte-Markierung: 3m > Blick immer auf einen Punkt gerichtet > normal laufen, Seitsteps...	Eimer 6 Schuhe oder Wasserflaschen...				5WH / 60 sec Pause

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere Blackroll	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> sdynamisch