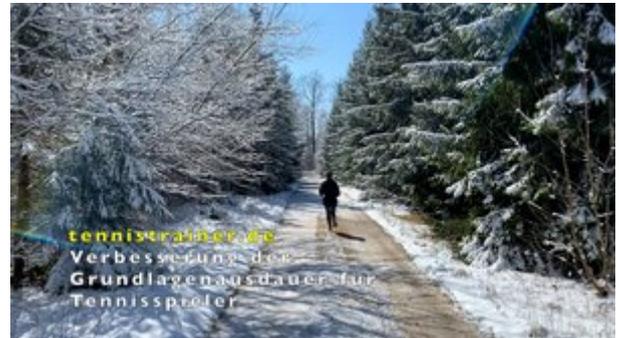


**Thema:** Ausdauer /Stabilisation 2      **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00  
**Name:** Markus Knödel      **Ort:** Im Freien  
**Zielgruppe:** Tennisspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan [tennistrainer.de](http://tennistrainer.de) © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

---

**Nummer:** 4701  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Ausdauer  
**Thema:** Ausdauertraining  
**Unterthema:** Fahrtspiel



---

**Trainingsziel:** Verbesserung der Grundlagenausdauer (aeroben und anaeroben Ausdauer)

**Inhalt:** Bei der Dauermethode wird mindesten 30 bis 40 min mit niedrigem Tempo gelaufen. Bei dem Fahrtspiel wird während dem Laufen mit der Geschwindigkeit und den Fortbewegungsarten gespielt. Die Durchführung ist abhängig vom Trainingsgelände. Es können auch Treppenläufe bzw. Bergaufläufe eingebaut werden.

**Belastung:** 30-40 min Lauf, 45 min Ein- und Auslaufen inklusive, Puls 130-180

**Variation:** Beim Fahrtspiel einbau von:

- kurzen Sprints, von schnellen Antritten
- Hopsperläufen
- einbeinigen Sprüngen
- Beinwechsel
- Schrittsprüngen
- Bergaufläufen
- Treppenläufen
- Skippings

**Organisation:** Alleine laufen, in der kleinen Gruppe

**Bemerkungen:** Längers Laufen fördert die Regenerationsfähigkeit

**Thema:** Ausdauer /Stabilisation 2      **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00  
**Name:** Markus Knödel      **Ort:** Im Freien  
**Zielgruppe:** Tennisspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan [tennistrainer.de](http://tennistrainer.de) © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

---

**Nummer:** 45060  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Ganzkörperkräftigung  
**Thema:** Krafttraining  
**Unterthema:** Ganzkörperkräftigung



**Trainingsziel:** Kräftigung von Schulter-, Rumpf-, Rückenmuskulatur durch "Plank-Variationen" (vorwärts, seitwärts, rücklings)

**Inhalt:** Ausgangsposition: in der Rückenlage stützen die Ellbogen unter den Schultergelenken. Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und liegen parallel zueinander auf dem Boden.  
Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition wird das Becken langsam angehoben bis es zu einer geraden Linie von Ferse, Becken und Schulter kommt. Der Körper hat nur mit den Fersen und den Unterarmen Kontakt zum Boden. Die Spannung des Körpers wird so lange als möglich gehalten.  
ACHTUNG: hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 20-40 sec., 3-5 Serien, 1min. Pause

**Variation:**

- ein Bein im Wechsel minimal für 2 sec vom Boden abheben
- Marschieren mit den Füßen
- Arm oder/und Bein diagonal abheben
- Füße erhöht auf Step/Kleinkasten

**Organisation:** Matte als Unterlage

**Bemerkungen:** Ziel:  
stabile Ausgangsposition halten, das Becken darf nicht kippen!  
Wichtig:

- Kopf bleibt gerade und der Blick ist nach unten gerichtet
- nicht ins Hohlkreuz gehen, sondern Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, damit der Körper in einer Linie bleibt
- Hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz
- mit Arm- und/oder Beinaktionen

**Thema:** Ausdauer /Stabilisation 2  
**Name:** Markus Knödel  
**Zielgruppe:** Tennisspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

**Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00  
**Ort:** Im Freien

**Nummer:** 4516  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Rumpf  
**Thema:** Krafttraining  
**Unterthema:** Schräge Bauchmuskulatur



**Trainingsziel:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur / "Bauch Twist"

**Inhalt:** Ausgangsposition: In Rückenlage die Beine so anwinkeln, dass die Oberschenkel zum Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Bewegungsausführung: Rotationsbewegung mit dem geraden Oberkörper, gestreckter gerader Rücken, auf eine gleichmäßige Atmung achten. Die Tennisballe rechts aufnehmen und links ablegen.

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 10-20 Wdh., 2-4 Serien, 1 min Pause

**Variation:** Erleichterte Form:  
- der linke Ellenbogen soll zum rechten Knie gebracht werden und umgekehrt.  
Schwere Form:  
- mit dem Medizinball 1-3 kg  
Veränderte Oberkörperposition.

**Organisation:** Einzeltraining, evtl. Gymnastikball

**Bemerkungen:** Bitte Beachten:  
- Gerader Rücken  
- Rumpf bleibt durchgängig ruhig und stabil  
- Füße knapp über dem Boden

**Thema:** Ausdauer /Stabilisation 2      **Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00  
**Name:** Markus Knödel      **Ort:** Im Freien  
**Zielgruppe:** Tennisspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan [tennistrainer.de](http://tennistrainer.de) © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

---

**Nummer:** 4507  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Ganzkörperkräftigung  
**Thema:** Krafttraining  
**Unterthema:** Ganzkörperkräftigung



**Trainingsziel:** Kräftigung von Schulter-, Rumpf-, Bauchmuskulatur durch "Plank-Variationen" (vorwärts, seitwärts, rücklings)

**Inhalt:** Ausgangsposition: in der Bauchlage stützen die Ellbogen unter den Schultergelenken. Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und liegen parallel zueinander auf dem Boden.  
Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition wird das Becken langsam angehoben bis es zu einer geraden Linie von Ferse, Becken und Schulter kommt. Der Körper hat nur mit den Fußspitzen und den Unterarmen Kontakt zum Boden. Die Spannung des Körper wird so lange wie möglich gehalten.  
ACHTUNG: hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 20-40 sec., 3-5 Serien, 1min. Pause

**Variation:**

- ein Bein im Wechsel abheben.
- marschieren mit den Füßen
- Arm oder/und Bein diagonal abheben
- Füße erhöht auf Step/Kleinkasten

**Organisation:** Einzeltraining, Matte als Unterlage

**Bemerkungen:** Ziel:  
stabile Ausgangsposition, das Becken perfekt fixieren, das Becken darf nicht kippen!  
Wichtig:

- Kopf bleibt gerade und der Blick ist nach unten gerichtet
- nicht ins Hohlkreuz gehen, sondern Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, damit der Körper in einer Linie bleibt
- Hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz
- mit Arm- und/oder Beinaktionen
- 30, 45, 60 Sek

**Thema:** Ausdauer /Stabilisation 2  
**Name:** Markus Knödel  
**Zielgruppe:** Tennisspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

**Datum:** 09.04.2020 09:00 - 10:00  
**Ort:** Im Freien

---

**Nummer:** 45017  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Arme Schulter  
**Thema:** Krafttraining mit Theraband  
**Unterthema:** Kraft oberer Rücken



---

**Trainingsziel:** Verbesserung der Stabilität bzw. Kräftigung der Schulterblatmmuskulatur durch Schulterblattzüge im "Langsitz"

**Inhalt:** Horizontaler Zug: Der Spieler sitzt im "Langsitz" (Beine ausgestreckt) mit geradem Rücken. Ein Theraband bzw. ein Resistanceband wird mit den Füßen fixiert und mit den Händen gehalten, die Arme sind annähernd gestreckt. Nun werden die Schulterblätter gegen den Widerstand zusammengeführt. Dabei sind die Ellbogen höher als die Hände.

**Belastung:** Mittlere Intensität, 10 Wdh mit hohem Bandzug, 2-4 Serien

**Variation:** Erleichterte Form:  
- Bandzug verringern  
Schwere Form:  
- im Stehen ausführen (Schwer)

**Organisation:** Der Spieler sitzt auf einer Matte auf dem Boden, Zugband um die Füße

**Bemerkungen:** Beachten:  
- Schulterblätter zusammenführen  
- Gerader Rücken  
- Ellenbogen höher als Hände