

# Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

**Thema:** Basistrainingsplan Athletik 1  
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT  
/ STABILISATION

**Datum:** 18.03.2020 16:00 - 17:30

**Name:** Markus Knödel

**Ort:** Zuhause / im Garten

**Zielgruppe:** Tennisspieler

**Kommentar:**

**Nummer:** 4002

**Kategorie:** Athletiktraining

**Unterkategorie:** Aufwärmen

**Thema:** Dynamisches Aufwärmen

**Unterthema:** Aktivierung des  
Herz-Kreislauf-Systems



**Trainingsziel:** Aktivierung der  
Leistungsbereitschaft

**Inhalt:** Seilprogramm:  
Nicht nur zum Training der Beinarbeit und der Koordination,  
gerade auch zum Aufwärmen kann das Sprungseil sinnvoll  
eingesetzt werden.

- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
- Boxersprünge
- Seilspringen mit Sidestep Bewegung auf der Stelle-
- usw.

**Belastung:** Mittlere Intensität, 5 min

**Variation:**

- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen
- Überkreuzt springen
- Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

**Organisation:** T macht die Variationen mit dem Sprungseil vor

**Bemerkungen:**

**Thema:** Basistrainingsplan Athletik 1  
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT  
/ STABILISATION

**Datum:** 18.03.2020 16:00 - 17:30

**Name:** Markus Knödel

**Ort:** Zuhause / im Garten

**Zielgruppe:** Tennisspieler

**Kommentar:**

**Nummer:** 4012

**Kategorie:** Athletiktraining

**Unterkategorie:** Aufwärmen

**Thema:** Dynamisches Aufwärmen

**Unterthema:** keines

**Trainingsziel:** Dynamisches Dehnen als Vorbereitung auf das Tennistraining oder Match

**Inhalt:** Die Spieler sollen verschiedene dynamische Dehnübungen in Kombination selbständig von Doppellinie zu Doppellinie durchführen:

1. Knie anheben, Gewicht auf dem Vorderfuß
2. Bein einwärtsdrehen auf dem Vorderfuß
3. Ausfallschritt mit verschiedenen Variationen (einfach bis schwer bzw. in Verbindung mit Rumpfrotation)
4. dynamisches Dehnen der Oberschenkelrückseite: ein Bein gestreckt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, linke Hand zur rechten Fußspitze
5. lauf auf der Handfläche, schwerer mit Liegestütz und Rumpfrotation
6. Dynamisches Dehnen der Oberschenkelvorderseite
7. Arme schwingen mit der Rumpfrotation (Rumpf, Arme und Schulter)
8. Arme vor den Bauch und in den Rücken schwingen (Arme und Schulter)



---

|                      |                                                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b>    | Niedrige Intensität, 8 bis 10 mal links bzw. rechts, dynamische Bewegungsausführung | <b>Variation:</b>   | Verschiedene Variationen können in jede Form eingebaut werden:<br><br>- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung<br>- vom Netz zur Grundlinie<br>- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern |
| <hr/>                |                                                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Organisation:</b> | Jede dynamische Dehnform soll 8 bis 10 mal pro Körperseite durchgeführt werden      | <b>Bemerkungen:</b> | Der Trainer achtet auf eine bestmögliche Bewegungsausführung und gibt Korrekturen.<br><br>Die Spieler sollen aber zur selbständigen Durchführung erzogen werden!                                                             |

|                   |                                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Basistrainingsplan Athletik 1<br>AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT<br>/ STABILISATION | <b>Datum:</b>      | 18.03.2020 16:00 - 17:30 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Zuhause / im Garten                                                           | <b>Zielgruppe:</b> | Tennisspieler            |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                               |                    |                          |              |               |

|                        |                      |                   |                  |
|------------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 43141                | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Beinarbeit           | <b>Thema:</b>     | Schnelligkeit    |
| <b>Unterthema:</b>     | Aktionsschnelligkeit |                   |                  |



|                       |                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Verbesserung der<br>tennispezifischen<br>Laufschnelligkeit | <b>Inhalt:</b> | Es werden vier bis fünf Hütchen ausgelegt. Spieler startet an der Grundlinienmitte bewegt sich mit einer schnellen Sprintbewegung nach außen zum nahegelegenen Hütchen rechts und mit side steps zurück zur Ausgangsposition und führt die Bewegung zur linken Seite aus. Nun wird zum Hütchen an der rechten Einzellinie gesprintet und der Rückweg in die Platzmitte erfolgt per side steps. Ab der Mitte wieder Sprint zur linken Einzellinie und Rückkehr zur Mitte. Nun ist ein Durchgang beendet. |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | 3-5 Wdh., 45 sec. Pause, 3-5<br>Serien, 1,5 min Serienpause | <b>Variation:</b> | Als Variation können die Hütchenabstände auf der rechten und linken Seite unterschiedlich sein. Die vier Hütchen haben unterschiedliche Farben. Spieler muss Hütchen nach Trainerzuruf erlaufen.<br>In der Mitte sollen zusätzlich 2 kleine Sprünge (nach hinten springen und schnell nach vorn springen) eingebaut werden.<br>Als Spielform können 2 Spie ... |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                           |                     |  |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------|--|
| <b>Organisation:</b> | Hütchen, eventuell verschiedene<br>Farben | <b>Bemerkungen:</b> |  |
|----------------------|-------------------------------------------|---------------------|--|

|                   |                                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Basistrainingsplan Athletik 1<br>AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT<br>/ STABILISATION | <b>Datum:</b>      | 18.03.2020 16:00 - 17:30 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Zuhause / im Garten                                                           | <b>Zielgruppe:</b> | Tennisspieler            |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                               |                    |                          |              |               |

|                        |                                           |                   |                  |
|------------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4187                                      | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Beine                                     | <b>Thema:</b>     | Beinarbeit       |
| <b>Unterthema:</b>     | Koordination,<br>Rhythmisierungsfähigkeit |                   |                  |



|                       |                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Verbesserung der Beinarbeit durch Variationen mit dem Sprungseil | <b>Inhalt:</b> | <p>Seilspringen:</p> <p>Die Spieler sollen rhythmisch aus den Fußgelenken heraus seilspringen. Es werden verschiedene Variationen mit dem Seil kombiniert (der Trainer macht die neue Übung jeweils vor). Wichtig ist dabei, dass nur die Fußspitze mit dem Vorderfuß den Boden berührt, schnelle kleine Sprünge, Ferse in der Luft.</p> |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | 3-5 Durchgänge à 1 bis 2 min, je nach Variationen | <b>Variation:</b> | <p>Beidbeinig, einbeinig springen (rechts/links)</p> <p>Seil rückwärts schwingen, Seil zweimal pro Sprung durchschwingen.</p> <p>Aus der Lauf Bewegung heraus (Laufen, Side-Steps).</p> <p>Bei einem Seildurchschwung sollen möglichst viele kleine Sprünge mit kurzem Bodenkontakt gemacht werden.</p> |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                    |                     |  |
|----------------------|----------------------------------------------------|---------------------|--|
| <b>Organisation:</b> | Gruppe verteilt sich auf dem Platz, jeder ein Seil | <b>Bemerkungen:</b> |  |
|----------------------|----------------------------------------------------|---------------------|--|

|                   |                                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Basistrainingsplan Athletik 1<br>AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT<br>/ STABILISATION | <b>Datum:</b>      | 18.03.2020 16:00 - 17:30 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Zuhause / im Garten                                                           | <b>Zielgruppe:</b> | Tennisspieler            |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                               |                    |                          |              |               |

|                        |                                                 |                   |                  |
|------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4326                                            | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Beinarbeit                                      | <b>Thema:</b>     | Schnelligkeit    |
| <b>Unterthema:</b>     | Zyklische Antrittsschnelligkeit,<br>komplexe SK |                   |                  |

|                       |                                           |                |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Verbesserung der<br>Antrittsschnelligkeit | <b>Inhalt:</b> | Pendelläufe über 4-5 m (über die Hälfte des Platzes). Die<br>Spieler sprinten mit maximaler Laufgeschwindigkeit 4-6 mal auf<br>den Fußballen zwischen 2 Hütchen hin und her. |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                                  |                   |                                                                                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | Intensität: max; Dauer: 8-10 sec.,<br>3-5 Wdh. mit 1-2 min. Pause, 1-3<br>Serien | <b>Variation:</b> | Wer sprintet am schnellsten?<br>Wettkampfform: Staffel.<br>- Die Hütchen mit der Hand berühren.<br>- Balltransport von Hütchen zu Hütchen. |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                       |                     |                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| <b>Organisation:</b> | Markierungshütchen aufstellen,<br>Spiel in der Gruppe | <b>Bemerkungen:</b> | 2-3 min Serienpause |
|----------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|



# Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

|                   |                                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Basistrainingsplan Athletik 1<br>AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT<br>/ STABILISATION | <b>Datum:</b>      | 18.03.2020 16:00 - 17:30 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Zuhause / im Garten                                                           | <b>Zielgruppe:</b> | Tennisspieler            |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                               |                    |                          |              |               |

---

|                        |                 |                   |                  |
|------------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4510            | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Bauch           | <b>Thema:</b>     | Krafttraining    |
| <b>Unterthema:</b>     | Bauchmuskulatur |                   |                  |



|                       |                                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Kräftigung der Bauchmuskulatur | <b>Inhalt:</b> | <p>Anfangsposition: Rückenlage auf dem Boden. Beine sind 90° angewinkelt und die Fersen aufgestellt. Hände werden seitlich am Kopf gehalten oder auf der Brust verschränkt.</p> <p>Bewegungsausführung: Oberkörper außer Lendenwirbelsäule langsam vom Boden hochrollen und wieder ablegen.</p> |
|-----------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Anfangsposition: Rückenlage, wobei linkes Bein angewinkelt mit der Ferse auf dem Boden abgestützt wird und der Unterschenkel des rechten Beines auf dem Oberschenkel des linken Beines abgelegt wird. Die linke Hand befindet sich seitlich am Kopf, die rechte Hand liegt in Schulterhöhe gestreckt auf dem Boden.

|                   |                                                            |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | Mittlere Intensität, 10-20 Wdh., 2-5 Serien, 1-2 min Pause | <b>Variation:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine vom Boden abheben</li> <li>- Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur: diagonale Bewegung, linker Ellbogen bewegt sich zum rechten Knie</li> </ul> <p>Bewegungsausführung: Die linke Schulter zieht zum rechten Knie, wobei der Oberkörper außer der Lendenwirbelsäule vom Boden abgehoben und dabei diagonal aufgerollt wird. Nach Beendigung der gewünschten Wiederholu ...</p> |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                      |                     |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Organisation:</b> | Einzeltraining, evtl. Gymnastikmatte | <b>Bemerkungen:</b> | <p>Wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lendenwirbelsäule immer am Boden lassen</li> <li>- den Kopf nicht einrollen, sondern in Verlängerung der Wirbelsäule halten</li> </ul> |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Thema:** Basistrainingsplan Athletik 1  
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT  
/ STABILISATION

**Datum:** 18.03.2020 16:00 - 17:30

**Name:** Markus Knödel

**Ort:** Zuhause / im Garten

**Zielgruppe:** Tennisspieler

**Kommentar:**

**Nummer:** 4506

**Kategorie:** Athletiktraining

**Unterkategorie:** Rücken

**Thema:** Krafttraining

**Unterthema:** Rücken



**Trainingsziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur

**Inhalt:**

Anfangsposition: In der Bauchlage beide Arme gestreckt neben dem Kopf ablegen, die Beine liegen gestreckt auf dem Boden.

Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition die Arme und die Brustwirbelsäule leicht vom Boden abheben. Dabei zeigen die Daumen stets nach oben.

Wichtig:

Nicht ins Hohlkreuz gehen und ohne Schwung arbeiten.

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

**Variation:**

- Ausgangsposition: Wie oben, nur die Beine sind im Kniegelenk gebeugt
- Bewegungsausführung: Zeitgleich zum Anheben der Arme und Brustwirbelsäule werden die angewinkelten Beine vom Boden abgehoben. Somit wird gleichzeitig die Gesäßmuskulatur gekräftigt.

**Organisation:** Einzeltraining

**Bemerkungen:**

**Thema:** Basistrainingsplan Athletik 1  
AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT  
/ STABILISATION

**Datum:** 18.03.2020 16:00 - 17:30

**Name:** Markus Knödel

**Ort:** Zuhause / im Garten

**Zielgruppe:** Tennisspieler

**Kommentar:**

**Nummer:** 4511

**Unterkategorie:** Beine

**Unterthema:** Rumpf, schräge Bauchmuskulatur

**Kategorie:** Athletiktraining

**Thema:** Krafttraining



**Trainingsziel:** Kräftigung der schrägen  
Bauchmuskulatur/Beinabspreizer

**Inhalt:** Anfangsposition: In Seitenlage auf angewinkeltem Unterarm  
aufstützen.  
Bewegungsausführung: Aus der Anfangsposition das obere  
Bein langsam gestreckt nach oben heben, dabei die Fußspitze  
anziehen.

**Belastung:** Mittlere Intensität, 20-40 sec pro  
Seite, 2-4 Serien, 1 min Pause

**Variation:** - einfacher: Oberes Bein wird nicht abgehoben  
- schwer: Eine Gewichtsmanschette am Sprunggelenk des  
abhebenden Fußes

**Organisation:** Einzeltraining, Matte,  
Gewichtsmanschetten

**Bemerkungen:** Achtung: auf eine perfekte Körperspannung und eine gerade,  
gestreckte Körperposition achten!

|                   |                                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Basistrainingsplan Athletik 1<br>AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT<br>/ STABILISATION | <b>Datum:</b>      | 18.03.2020 16:00 - 17:30 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Zuhause / im Garten                                                           | <b>Zielgruppe:</b> | Tennisspieler            |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                               |                    |                          |              |               |

|                        |                 |                   |                  |
|------------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4513            | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Gesäßmuskulatur | <b>Thema:</b>     | Krafttraining    |
| <b>Unterthema:</b>     | Gesäßmuskulatur |                   |                  |

|                       |                                                                          |                |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Kräftigung der Gesäßmuskulatur,<br>unterer Rücken u.<br>Rückenmuskulatur | <b>Inhalt:</b> | Anfangsposition: In Rückenlage beide Beine knapp senkrecht<br>anstellen. Die Hände liegen neben dem Gesäß.<br>Bewegungsausführung: Das Becken langsam nach oben<br>heben, bis die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie<br>bilden. |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                    |                   |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | 30-45 sec, 3-5 Serien, 1 min Pause | <b>Variation:</b> | - nur ein Bein anstellen, das andere strecken<br>- das gestreckte Bein parallel zum Oberschenkel des anderen<br>Beines anheben, beim Absenken gestrecktes Bein nicht auf den<br>Boden ablassen |
|-------------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                           |                     |  |
|----------------------|---------------------------|---------------------|--|
| <b>Organisation:</b> | evtl. Matte als Unterlage | <b>Bemerkungen:</b> |  |
|----------------------|---------------------------|---------------------|--|



# Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

|                   |                                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Basistrainingsplan Athletik 1<br>AUFWÄRMEN / SCHNELLIGKEIT<br>/ STABILISATION | <b>Datum:</b>      | 18.03.2020 16:00 - 17:30 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Zuhause / im Garten                                                           | <b>Zielgruppe:</b> | Tennisspieler            |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                               |                    |                          |              |               |

---

|                        |                      |                   |                  |
|------------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4507                 | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Ganzkörperkräftigung | <b>Thema:</b>     | Krafttraining    |
| <b>Unterthema:</b>     | Ganzkörperkräftigung |                   |                  |



|                       |                                                                                                              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Kräftigung von Schulter-, Rumpf-, Bauchmuskulatur durch "Plank-Variationen" (vorwärts, seitwärts, rücklings) | <b>Inhalt:</b> | <p>Ausgangsposition: in der Bauchlage stützen die Ellbogen unter den Schultergelenken. Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und liegen parallel zueinander auf dem Boden.</p> <p>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.</p> <p>ACHTUNG: hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz</p> |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | Mittlere bis hohe Intensität, 20-40 sec., 3-5 Serien, 1min. Pause | <b>Variation:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Bein im Wechsel abheben.</li> <li>- marschieren mit den Füßen</li> <li>- Arm oder/und Bein diagonal abheben</li> <li>- Füße erhöht auf Step/Kleinkasten</li> </ul> |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Organisation:</b> | Einzeltraining, Matte als Unterlage | <b>Bemerkungen:</b> | <p>Ziel:</p> <p>stabile Ausgangsposition, das Becken perfekt fixieren, das Becken darf nicht kippen!</p> <p>Wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf bleibt gerade und der Blick ist nach unten gerichtet</li> <li>- nicht ins Hohlkreuz gehen, sondern Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, damit der Körper in einer Linie bleibt</li> <li>- Hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz</li> <li>- mit Arm- und/od ...</li> </ul> |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|