

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45001

Unterkategorie: Aufwärmen

Unterthema: Beinarbeit

Kategorie: Athletiktraining

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit,
Kräftigung im Fußgelenk, durch
schnelle Barfußschritte um die
Tennisbälle

Inhalt: Es werden 2 Tennisbälle o.ä. auf dem Boden ausgelegt. Der
Spieler soll sich nun Barfuß mit maximal schnellem Tempo mit
Side-Steps um die Bälle bewegen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 20 bis
30 sec Belastung, 2-3 Durchgänge,
2 bis 3 Serien mit Pause

Variation:

- einen Split-Step in der Mitte einbauen, zwei Sprünge in der
Mitte einbauen
- mit Schuhen
- mit einer schnellen Imitation der Vorhand- und
Rückhand-Schlagbewegung neben jedem Ball

Organisation: 2 Bälle liegen im Absatand von 1
bis 2 Meter auf dem Boden, Barfuß
laufen

Bemerkungen:



Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45000
Unterkategorie: Aufwärmen
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Dynamisches Aufwärmen



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft durch verschiedene Variationen der Barfußseilsprünge

Inhalt: Die Spieler sollen sich durch Barfußseilsprünge aufwärmen. Zusätzlich wird das Sprunggelenk gekräftigt und stabilisiert. Durch einen kurzen Kontakt mit dem Vorderfuß auf dem Boden, soll zudem der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus der beim Sprung beteiligten Muskulatur verbessert werden.

Belastung: Mittlere Intensität, 5 bis 10 min, kurze Pausen nach 30 bis 60 sec
Sprungzeit von 10 bis 20 sec einbauen

Variation:

- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
- einbeinig springen
- "Boxersprünge" = Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- links rechts springen
- vor und zurückspringen
- Doppelsprung, bei einem Sprung das Seil doppelt durchschwingen
- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen

...

Organisation: Es soll ein möglichst dünnes, "schnelles Seil" mit Griff verwendet werden, der Trainer sagt die Formen an

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45010

Unterkategorie: Arme Schulter

Unterthema: Oberer Rücken

Kategorie: Athletiktraining

Thema: Kräftigung

Trainingsziel: Verbesserung der Stabilität der Rückenstrecker und hinteren Schultermuskulatur im Kreuzhebestand (Rumpfextension)

Inhalt: Der "Schwimmer": die Spieler stehen in einem hüftbreiten Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist parallel zum Boden. Der Rücken ist komplett gerade. Die Füße stabil in den Boden "schrauben". Nun wird mit den vor der Brust verschränkten Armen eine große Kreisbewegung ausgeführt: die Arme nach hinten oben führen, über Kopfhöhe, am Kopf vorbei langsam in die Ausgangsposition vor die Brust zurück bewegen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, langsame Bewegungsausführung, 20 x vorwärts, 20 x rückwärts

Variation: - die Übung vor dem Spielen ausführen, auf eine exakte Bewegungsausführung achten
Schwere Ausführung:
- zwei kleine Hanteln oder volle 1 Liter Flaschen in die Hände nehmen und die Bewegung mit den kleinen Gewichten ausführen

Organisation: Stabile Standposition, gerader Rücken!

Bemerkungen: Sehr gute und einfache Kräftigung der Schulterblatmmuskulatur die für eine Stabilität der Schulter beim Aufschlag sorgt!



Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45005

Unterkategorie: Arme Schulter

Unterthema: Schulter

Kategorie: Athletiktraining

Thema: Kräftigung



Trainingsziel: Verbesserung der Stabilität und Kraft im Schulterbereich - vertikales Schulterdrücken in der "Hundposition"

Inhalt: Aus dem Vierfüßler Stand soll die Position "herabschauender Hund" eingenommen werden = Füße auf dem Boden, Verse auf dem Boden. Beine gestreckt, gerader Rücken, Arme gestreckt zwischen dem Kopf, die Handflächen stützen sich auf den Boden. Der Fokus liegt nun auf dem Druck nach oben. Die Arme werden in den Ellbogen gebeugt, bei perfekter Ausführung berührt der Kopf den Boden. Durch das Drücken der Arme wird die Ausgangsposition erneut eingenommen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 10 bis 15 Wdh, 2 bis 3 Serien, Serienpause 1 Minute

Variation: Schwer:
- die Füße werden auf eine Erhöhung (Bank, Kasten, etc.) gestellt, verstärkter Druck ist notwendig.

Organisation: Auf der Matte ausführen, Kasten oder Bank für schwere Ausführung

Bemerkungen: Achtung: auf eine exakte Ausgangsposition achten!

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 4501
Unterkategorie: Schulter
Unterthema: Brust, Schulter, Trizeps

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



Trainingsziel: Kraftverbesserung der Brust-, Schulter- und Trizeps-Muskulatur durch richtige Liegestützen (Druck horizontal)

Inhalt: Anfangsposition (AP): In der Bauchlage stützen beide Hände zwischen Hüfte und den Schultergelenken. Auf eine perfekte Rumpfspannung achten. Hände in den Boden "schrauben", beim Beugen Ellbogenführung nahe am Oberkörper. Im Vierfüßlerstand, Armbeuge nach vorn drehen, Schultern nach hinten ziehen, Spannung erzeugen. Der Körper muss während der gesamten Übung von Kopf bis Fuß wie ein Brett angespannt sein. Ziel: 30 richtige Liegestütz am Boden

Belastung: mittlere bis hohe Intensität, 3-15 Wdh., 2-5 Serien, 1 min. Pause

Variation: Vorübung 1: Beckenkippen im Stand

- Arme auf Knie gestützt
- Wechsel von maximalem Hohlkreuz zu maximalem Rundrücken (Yoga = Katze)
- Erfühlen von aufgerichtetem Becken und gerader Rückenposition
- unterschiedliche Ausführungsgeschwindigkeiten
- erleichterte Ausführung durch das Miniband um die Ellbogen

Erschwert:

- Beine erhöht, sch ...

Organisation: Ausführung auf der Matte, Partnerhilfe oder Gummiband um die Ellbogen, Hände am Boden mit Miniband

Bemerkungen:

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45070

Unterkategorie: Rumpf

Unterthema: Arme, Schultern

Kategorie: Athletiktraining

Thema: Kräftigung



Trainingsziel: Kräftigung und Stabilisation im Bereich der Schulter-, Rumpf-, Becken und Hüftmuskulatur durch einfaches Krabbeln

Inhalt: Der Spieler geht in eine Position in der Fußspitzen (Zehen) und Arme den Körper auf dem Boden abstützen. Nun werden einfache, sehr kleine diagonale Bewegungen mit den Händen und den Beinen nach vorne bzw. nach hinten ausgeführt = einfaches KRABELN. Bei der Ausführung bitte beachten:

- Gerader Rücken
- Rumpf bleibt durchgängig ruhig und stabil
- Knie knapp über dem Boden
- Gleichzeitiger, diagonalen Aufsatz (rechte Hand, linker Fuß)

Belastung: Mittlere Intensität, 2-3 mal 4-5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln

Variation:

- alternativ 5 x 1m vorwärts und rückwärts im Wechsel schwer:
- mit Gymnastikstab, Hütchen, Blackroll auf Rücken als kleiner Wettkampf:
- als kleiner Wettkampf in der Gruppe: die Spieler starten an der Grundlinie mit jeweils einem Gegenstand auf dem Rücken, wer krabbelt als erstes ans Netz?

Organisation: 5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln, einen Gegenstand mit dem Rücken transportieren

Bemerkungen: Achtung: auf eine exakte Bewegungsausführung achten!

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Basistrainingsplan Athletik 4
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /
KRAFT RUMPF / SCHULTER

Datum: 24.03.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Zuhause / im Garten

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 4507
Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung
Unterthema: Ganzkörperkräftigung

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



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 Ausgangsposition 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/od ...