

Thema: Kraft 1 // Basis Stabilisation
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 04.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

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 Abstand von 1 bis 2 Meter auf dem Boden, Barfuß laufen

Bemerkungen:



Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Kraft 1 // Basis Stabilisation

Datum: 04.04.2020 09:00 - 10:00

Name: Markus Knödel

Ort: Im Freien

Zielgruppe: Tennisspieler

Kommentar:

Nummer: 45060
Unterkategorie: Ganzkörperkräftigung
Unterthema: Ganzkörperkräftigung

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Krafttraining



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 Ausgangsposition 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

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Kraft 1 // Basis Stabilisation

Datum: 04.04.2020 09:00 - 10:00

Name: Markus Knödel

Ort: Im Freien

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 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/od ...

Thema: Kraft 1 // Basis Stabilisation
Ort: Im Freien
Kommentar:

Datum: 04.04.2020 09:00 - 10:00
Zielgruppe: Tennisspieler
Name: Markus Knödel

Nummer: 4187
Unterkategorie: Beine
Unterthema: Koordination,
Rhythmisierungsfähigkeit

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Beinarbeit



Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit durch Variationen mit dem Sprungseil
Inhalt: Seilspringen:
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.

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

Organisation: Gruppe verteilt sich auf dem Platz, jeder ein Seil
Bemerkungen: