

**Thema:** Ausdauer u Kraft 3  
**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!

---

**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:** Längeres Laufen fördert die Regenerationsfähigkeit

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

**Nummer:** 45005  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Arme Schulter  
**Thema:** Kräftigung  
**Unterthema:** Schulter



- 
- 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 exekte Ausgangsposition achten!

**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

**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 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 Körpers 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