

Infos zu den vorgeplanten Trainingseinheiten

Zu Jeder Einheit sollte ein entsprechendes Aufwärmen stattfinden, um Verletzungen vorzubeugen.

An jedem Tag darf maximal einmal intensiv trainiert werden (Belastung 6-7). Alle Trainingseinheiten sind intensive Einheiten (es sei denn, es steht „extensiv“ davor.)

Nehmt ihr euch an einem Tag einen Kraftschwerpunkt, wird erst 48 Stunden später erneut ein Kraftschwerpunkt trainiert. Gönnst eurem Körper die Erholungspause und lasst ihm die Chance sich anzupassen.

Beim Schwerpunkt Ausdauer darf innerhalb der 48 Stunden Erholungspause auch ein extensiver Ausdauerreiz gesetzt werden.

Ihr dürft täglich wechselnd intensiv trainieren (Tag 1 Kraft, Tag 2 Ausdauer, Tag 3 Kraft, Tag 4 Ausdauer)

An jedem Kraft- oder Pausentag darf ein extensiver Ausdauerreiz (maximal Belastung 3!) gesetzt werden. Beachtet bitte jedoch, dass zwischen einem extensiven und einem intensiven Reiz mindestens 8 Stunden Pause liegen sollten. **Beispielsweise eine Lafeinheit direkt an eine Athletikeinheit anzuschließen, ist nicht sinnvoll.** Ohne die Pause wird der gezielte Trainingseffekt zerstört, da der Körper Zeit benötigt, die Stoffwechselprozesse abzuschließen.

45-Minuten-Programm

Diese Einheiten sind High-Intensity-Intervall-Trainings (HIIT). Hier **SOLL** die Belastung auf der in den Handlungsanweisungen vorgestellten Skala bei 9 liegen! Es geht hier darum, sich in vielen hochintensiven Kurzzeitbelastungen vollends zu verausgaben. Wenn ihr danach nicht vollkommen erschöpft seid, macht ihr etwas falsch! Die Belastungs- und Pausenzeiten sind 1 zu 1 gleich.

60-Minuten-Programm

Es wird jeweils ein extensives und ein intensives Training konzipiert. Das extensive Training ist für den Folgetag einer HIIT-Einheit gedacht und soll lediglich im Belastungsbereich 3 liegen. Das regt den Stoffwechsel und die Regeneration etwas an. Habt ihr innerhalb der letzten 48 Stunden keine HIIT-Einheit gemacht, wird ausschließlich intensiv trainiert. Hier werden die Pausenzeiten gering gehalten.

90-Minuten-Programm

Eine intensive Einheit, aber mit vielen und einigen längeren Pausen, oder eine Kombination einer 60min Einheit mit 30min (Ball-)Koordination oder Mobility. Siehe 120 Minuten Einheit.

120-Minuten-Programm

Ist immer eine kombinierte Einheit aus einer 90 Minuten Einheit der Bereiche Kraft und Ausdauer und einer 30minütigen Auseinandersetzung mit dem Thema Beweglichkeit oder (Ball-)Koordination. Hier gebe ich keine gesonderten Einheiten raus. Bastelt euch eine Koordinationsleiter, oder Schaumstoffbalken. Klebeband auf dem Boden reicht auch. Zur Ballkoordination gibt es Beispielvideos von mir, die ich gerne per Cloud zur Verfügung stelle.

Zum Thema Mobility findet ihr unter folgendem Link sehr gute Beispielvideos. Besonders wertvoll sind für Handballer hier die Splitstand Variations (besonders für Torhüter!), der Worlds Best Stretch, die Deepsquatsit Variations und die supine positions. Viel Spaß beim Staunen und Nachmachen.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLie3p8T1NGOhCHuOFnkTIMzSp6xMb3PsW>

Bereich Kraft

Maximalkraft

45-Minuten-Programm

kurzes Aufwärmen, dann Intervalle. Achtet auf eine saubere Ausführung der Übungen.

3x 20 Sekunden Liegestütz, 20 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei diagonal nach oben schnell abwechselnd links und rechts boxen, 30 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden Liegestütz, 20 Sek Pause

2x 30 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei diagonal nach oben schnell abwechselnd links und rechts boxen, 30 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

4x 15 Sekunden Hampelmänner (Vollspeed), 15 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden Burpees, 20 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden Hampelmänner (Vollspeed), 15 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden Burpees, 20 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

3x 20 Sekunden tiefe Kniebeugen mit explosiver Streckung der Hüfte, Knie und Sprunggelenke, mit Absprung nach oben (Squatjumps), 20 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden Wechselsprünge im Ausfallschritt, 20 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden Squatjumps, 20 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden Wechselsprünge im Ausfallschritt, 20 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

3x 20 Sekunden weite Ausfallschritte vorwärts linkes Bein, 20 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden weite Ausfallschritte vorwärts rechtes Bein, 20 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden weite Ausfallschritte seitlich linkes Bein, 20 Sekunden Pause

3x 20 Sekunden weite Ausfallschritte seitlich rechtes Bein, 20 Sekunden Pause

60-Minuten-Programm

Nimm dir als Zusatzgewichte Wasserflaschen, einen 6er Träger Wasser und eine Getränkekiste (alles gefüllt).

Kurzes Aufwärmen (z.B. 2 Minuten durchgängig Hampelmänner mit geringer Intensität)

15 Kniebeugen, mit umklammertem 6er Träger Wasser

20 Sit-Ups mit 2 Flaschen Wasser auf der Brust (zu leicht? Strecke deine Arme in Verlängerung des Körpers und halte die Wasserflaschen dort.)

20 Liegestütz mit 6er Träger Wasser auf den Schulterblättern (so stabil sein, dass er nicht verrutscht)

20 Mal Paddeln pro Hand mit einer Flasche Wasser pro Hand

15 Bizepscurls pro Arm mit einer Flasche Wasser pro Hand

15 Tricepscurls pro Arm mit einer Flasche Wasser pro Hand

2 Minuten Pause

Wiederhole das dreimal.

1 Minute Unterarmstütz mit 6er Träger Wasser auf den Schulterblättern

3 Minuten Wandsitz (90 Grad in Hüfte und Knien, aufrechter Sitz) mit Getränkebox auf den Oberschenkeln

1 Minute Unterarmstütz seitlich links

1 Minute Unterarmstütz seitlich rechts

2 Minuten Pause

Wiederhole das dreimal.

Kurzes Cool-Down mit Mobility

90-Minuten-Programm

Maximalkraft wird mit hoher Intensität, aber mittlerer Belastungsdauer trainiert. Nehmt euch das 60 Minuten Programm und hängt noch 30 Minuten Mobility oder (Ball-)Koordination hinten dran.

Kraftausdauer

45-Minuten-Programm

kurzes Aufwärmen, dann Intervalle. Alle Übungen möglichst sauber ausführen, aber macht so viele Wiederholungen wie ihr zeitlich schaffen könnt. MAXIMAL VIELE.

2x 30 Sekunden Liegestütz, 30 Sekunden Pause

1x 60 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei diagonal nach oben schnell abwechselnd links und rechts boxen, 60 Sekunden Pause

2x30 Sekunden Liegestütz, 30 Sek Pause

1x 60 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei diagonal nach oben schnell abwechselnd links und rechts boxen, 60 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

1x 60 Sekunden Hampelmänner (möglichst lange, möglichst schnell), 60 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden Burpees, 30 Sekunden Pause

1x 60 Sekunden Hampelmänner (möglichst lange, möglichst schnell), 60 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden Burpees, 30 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

2x 30 Sekunden tiefe Kniebeugen mit explosiver Streckung der Hüfte, Knie und Sprunggelenke, mit Absprung nach oben (Squatjumps), 30 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden Wechselsprünge im Ausfallschritt, 30 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden Squatjumps, 30 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden Wechselsprünge im Ausfallschritt, 30 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

2x 30 Sekunden weite Ausfallschritte vorwärts linkes Bein, 30 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden weite Ausfallschritte vorwärts rechtes Bein, 30 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden weite Ausfallschritte seitlich linkes Bein, 30 Sekunden Pause

2x 30 Sekunden weite Ausfallschritte seitlich rechtes Bein, 30 Sekunden Pause

60-Minuten-Programm

Nimm dir so viel Pause wie du brauchst, aber schaffe alle angegebenen Wiederholungen. Arbeite erst eine Übung komplett ab, ehe du zur nächsten gehst.

100 Liegestütz

100 Sit-Ups (Schulterblätter müssen jedes Mal den Boden kurz berühren)

50 Burpees

70 Ausfallschritte vorwärts (jedes Bein 35)

70 Ausfallschritte seitlich (jedes Bein 35)

70 Ausfallschritte rückwärts (jedes Bein 35)

90-Minuten-Programm

Nimm dir so viel Pause wie du brauchst, aber schaffe alle angegebenen Wiederholungen. Arbeite erst eine Übung komplett ab, ehe du zur nächsten gehst.

100 Liegestütz

100 Sit-Ups (Schulterblätter müssen jedes Mal den Boden kurz berühren)

50 Burpees

70 Ausfallschritte vorwärts (jedes Bein 35)

70 Ausfallschritte seitlich (jedes Bein 35)

70 Ausfallschritte rückwärts (jedes Bein 35)

160 Mal Paddeln -> auf dem Bauch liegen, Brust, Arme, Oberschenkel, Knie und Füße vom Boden Abheben, möglichst gerade und gestreckte Position abwechselndes Auf und ab Bewegen der Arme und Füße (immer diagonal: linke Hand, rechtes Bein und umgekehrt). Flüssige Bewegung. 80 Pro Hand/Fuß.

Schnellkraft, Reaktiv-/Explosivkraft

45-Minuten-Programm

kurzes Aufwärmen, dann Intervalle. Sämtliche Übungen Maximal explosiv, und maximal Präzise ausführen. Dafür dann im Zweifel weniger Wiederholungen im Intervall.

4x 15 Sekunden Kniehebellauf auf der Stelle, 15 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei diagonal nach oben schnell abwechselnd links und rechts boxen, 15 Sekunden Pause

4x15 Sekunden Kniehebellauf auf der Stelle, 15 Sek Pause

4x 15 Sekunden auf der Stelle laufen und dabei diagonal nach oben schnell abwechselnd links und rechts boxen, 15 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

4x 15 Sekunden Hampelmänner (Tempo möglichst lange möglichst hoch halten), 15 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden Wechselsprünge im Ausfallschritt, 15 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden Hampelmänner (wie oben), 15 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden Wechselsprünge im Ausfallschritt, 15 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

4x 15 Sekunden tiefe Kniebeugen mit explosiver Streckung der Hüfte, Knie und Sprunggelenke, mit Absprung nach oben (Squatjumps), 15 Sekunden Pause

6x 10 Sekunden möglichst schnelles minimales abheben der Füße vom Boden, abwechselnd (Skippings), 10 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden Squatjumps, 15 Sekunden Pause

6x 10 Sekunden Skippings, 10 Sekunden Pause

4 Minuten Pause

4x 15 Sekunden ein Fuß auf einem Stuhl oder Hocker, der andere am Boden immer möglichst schnell wechseln, 15 Sekunden Pause

6x 10 Sekunden Prellsprünge aus dem Sprunggelenk, ohne die Knie zu beugen, 10 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden ein Fuß auf einem Stuhl oder Hocker, der andere am Boden immer möglichst schnell wechseln, 15 Sekunden Pause

6x 10 Sekunden Prellsprünge aus dem Sprunggelenk, ohne die Knie zu beugen, 10 Sekunden Pause

60-Minuten-Programm

Immer kleine Wiederholungszahlen und längere Pausen. Immer kurzzeitig maximal schnell arbeiten.

Kurzes Aufwärmen.

5x Kniehebellauf auf der Stelle. 5 Wiederholungen pro Bein. Danach jeweils 1 Minute Pause

1 Minute Pause

5x beidbeiniges Überspringen einer Linie vorwärts. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

5x beidbeiniges Überspringen einer Linie seitwärts. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

2 Minuten Pause

5x einbeiniges (links) Überspringen einer Linie vorwärts. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

5x einbeiniges (rechts) Überspringen einer Linie vorwärts. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

2 Minuten Pause

5x einbeiniges (links) Überspringen einer Linie seitwärts. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

5x einbeiniges (rechts) Überspringen einer Linie seitwärts. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

2 Minuten Pause

5x Squatjumps maximal hoch. 5 Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause

5x Dropjumps (von einer Erhöhung runter, maximal kurzer Bodenkontakt, maximal hoch Springen) % Wiederholungen, danach jeweils 1 Minute Pause.

Kurzes Cool-Down mit Mobility.

90-Minuten-Programm

Schnellkraft, Reaktiv-/ und Explosivkraft werden mit sehr hoher Intensität trainiert, aber kurzer Belastungsdauer trainiert. Nehmt euch das 60 Minuten Programm und hängt noch 30 Minuten Mobility oder (Ball-)Koordination hinten dran.

Bereich Ausdauer

45-Minuten-Programm

Seilspringen und Schattenboxen

Sucht euch einen Trainingspartner aus eurem Haushalt/Familie und schnappt euch ein Springseil.

Seid ihr Anfänger mit dem Springseil, trainiert ihr erstmal das fehlerfreie Springen. Startet mit hohen beidbeinigen Sprüngen und nehmt bei jeder Seilüberquerung auch noch einen kurzen Zwischensprung mit. Das erleichtert vieles. Wenn das klappt, lasst den Zwischensprung weg, steigert das Seiltempo und senkt die Sprunghöhe. Ziel ist es irgendwann möglichst flach und möglichst schnell (aber fehlerfrei) zu springen. Trainingsmöglichkeiten sind:

Sprungarten: vorwärts, rückwärts, vorwärts doppelter Durchschlag, überkreuzen vorwärts, vorwärts Laufen und Seil vorwärts, vorwärts Laufen und Seil rückwärts, rückwärts Laufen und Seil vorwärts, rückwärts Laufen und Seil rückwärts

In das Laufen mit Seil können sämtliche Laufbewegungen aus dem Lauf-ABC integriert werden.

Trainingsprogramm Anfänger:

10 Minuten Aufwärmen mit Training verschiedener Sprungtechniken.

50 Sprünge einfach vorwärts

50 Sprünge einfach rückwärts

Intervalle:

3x 1 Minute einfach vorwärts, 1 Minute Pause

1 Minute einfach rückwärts, 1 Minute Pause

2x 1 Minute einfach vorwärts, 30 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden vorwärts, 15 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden rückwärts, 15 Sekunden Pause

3 Minuten Pause

Schattenboxen. Stellt euch gegenüber und schaut euch an. Einer ist der „Boxer“, der andere ist der „Schatten“ Der Boxer führt Schlag-, Duck- und Ausweichbewegungen aus, der Schatten imitiert diese Bewegungen. Vollgas! Jedesmal wird nach der Pause die Aufgabenverteilung geändert.

4x 1 Minute Boxen, 1 Minute Pause

8x 15 Sekunden Boxen, 15 Sekunden Pause

2x 2 Minuten Boxen, 1 Minute Pause

3 Minuten Pause

Seilspringen.

5 Minuten durchgehend Springen. Nach jeder Minute die Richtung wechseln. Vorwärts, rückwärts, vorwärts, rückwärts, vorwärts

Seid ihr bereits Fortgeschritten, oder sogar Experten, so springt ihr euch 5 Minuten lang ein.

Sprungarten: vorwärts, rückwärts, vorwärts doppelter Durchschlag, überkreuzen vorwärts, vorwärts Laufen und Seil vorwärts, vorwärts Laufen und Seil rückwärts, rückwärts Laufen und Seil vorwärts, rückwärts Laufen und Seil rückwärts

In das Laufen mit Seil können sämtliche Laufbewegungen aus dem Lauf-ABC integriert werden.

Intervalle:

3x 1 Minute einfach vorwärts, 1 Minute Pause

1 Minute einfach rückwärts, 1 Minute Pause

2x 1 Minute einfach vorwärts, 30 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden vorwärts, 15 Sekunden Pause

4x 15 Sekunden rückwärts, 15 Sekunden Pause

3 Minuten Pause

Schattenboxen. Stellt euch gegenüber und schaut euch an. Einer ist der „Boxer“, der andere ist der „Schatten“ Der Boxer führt Schlag-, Duck- und Ausweichbewegungen aus, der Schatten imitiert diese Bewegungen. Vollgas! Jedes Mal wird nach der Pause die Aufgabenverteilung geändert.

4x 1 Minute Boxen, 1 Minute Pause

8x 15 Sekunden Boxen, 15 Sekunden Pause

2x 2 Minuten Boxen, 1 Minute Pause

3 Minuten Pause

Seilspringen.

5 Minuten durchgehend Springen. Nach jeder Minute die Richtung wechseln. Vorwärts, rückwärts, vorwärts, rückwärts, vorwärts

5 Minuten lockeres Mobility Programm zum Cool-Down.

60-Minuten-Programm intensiv

Fahrtspiel (Mischform aerob/anaerobe Ausdauer)

5 min lockeres Einlaufen

Mobility-Übungen: individuell, macht das an Beweglichkeit, wo ihr glaubt, dass ihr das braucht.

Lauf-ABC Übungen: Fußgelenksarbeit, Skippings, Anfersen, Kniehebellauf, Hopslerlauf, Sidesteps, Abwehrrarbeit, Überstellschritte/Scherenlauf (je 2x 20 sec – 10 sec Gehpause) das Ganze ist natürlich individuell erweiterbar und sowohl in vor- als auch rückwärtiger Laufrichtung machbar. Strengt eure grauen Zellen an 😊

7 min zügiger Lauf (Belastung 6-7)

4 x 20 m Skipping mit hoher Frequenz → Antritt nach den 20 m

3 min Traben TB (Belastung 4)

6 min zügiger Lauf (Belastung 6-7)

3 x 30 m Sprunglauf mit kräftigem Abdruck

2 min Traben (Belastung 4)

8 x 15 m Sprintprogramm mit 10 sec Gehpausen (alles raus!)

1 min Traben (Belastung 4)

5 min zügiger Lauf (Belastung 6-7) mit 4 x beidbeinige Sprünge über ca. 15 Meter

5 min lockeres Auslaufen oder Ausgehen.

Anaerobe Ausdauer

5 Minuten lockeres Einlaufen

Lauf-ABC Übungen: Fußgelenksarbeit, Skippings, Anfersen, Kniehebellauf, Hopslerlauf, Sidesteps, Abwehrrarbeit, Überstellschritte/Scherenlauf (je 2x 20 sec – 10 sec Gehpause) das Ganze ist natürlich individuell erweiterbar und sowohl in vor- als auch rückwärtiger Laufrichtung machbar. Strengt eure grauen Zellen an 😊

KEIN DEHNEN, KEINE MOBILITY!

10 Min Intervalllauf, immer 1min zügig (Belastung 6-7), 1 min traben (Belastung 4)

10 Min Intervalllauf, immer 1min schnell (Belastung 8), 1min traben (Belastung 4)

Sprintprogramm 10 x 20 m nach jedem Sprint 20 Sekunden lockere Gehpause

10 Min Intervalllauf, immer 1min schnell (Belastung 8), 1min traben (Belastung 4)

Sprintprogramm 8 x 15 m nach jedem Sprint 20 Sekunden lockere Gehpause

10 Min Intervalllauf, immer 1min zügig (Belastung 6-7), 1min langsam (Belastung 3)

5min lockeres Auslaufen oder Ausgehen

Aerobe Ausdauer (intensiver Dauerlauf)

5 Minuten lockeres einlaufen

Mobility-Übungen: individuell, macht das an Beweglichkeit, wo ihr glaubt, dass ihr das braucht.
Lauf-ABC Übungen: Fußgelenksarbeit, Skippings, Anfersen, Kniehebellauf, Hopslerlauf, Sidesteps, Abwehrarbeit, Überstellschritte/Scherenlauf (je 2x 20 sec – 10 sec Gehpause) das Ganze ist natürlich individuell erweiterbar und sowohl in vor- als auch rückwärtiger Laufrichtung machbar. Strengt eure grauen Zellen an 😊

30-40 Minuten intensives laufen (Belastung 6-7 durchlaufen, niemals unter 6 kommen.)

5 Minuten lockeres auslaufen oder ausgehen.

Aerobe Ausdauer (intensives Radfahren)

Siehe intensiver Dauerlauf, die Mobility und Lauf ABC-Übungen entfallen zugunsten weiterer 15 Minuten Radfahren (Belastung 4).

40-60-Minuten-Programm extensiv

Extensiver Dauerlauf

5 Minuten lockeres Einlaufen

10 Minuten laufen ohne schnaufen, entspanntes Tempo (Belastungsskala 3)

5 Minuten laufen mit leicht erhöhtem Tempo (Belastungsskala 4-5)

15 Minuten laufen ohne schnaufen (Belastungsskala 3)

5 Minuten lockeres auslaufen oder ausgehen

Hier empfiehlt es sich erstmal mit 40 Minuten anzufangen (5min, 10min, 5min, 15min, 5min)

Extensives Radfahren

Siehe Extensiver Dauerlauf, nur eben auf dem Rad. ACHTUNG: Radfahren ist eine ungewohnte Belastung für die Beine. Fange erstmal mit 30 Minuten an (5min, 10min, 5min, 7min, 3min) und steigere dich dann ggfls. über 40 Minuten (wie oben) auf 60 Minuten.

Putz das Bad und nimm den Staubsauger in die Hand!

Viel Spaß beim Schrubben der Fliesen, Badewanne, Waschbecken und Dusche mit einem Schwamm oder Putzlappen 😊 Musik wirkt hier Wunder. Sauge danach noch sämtliche Zimmer. Sollte da noch Zeit übrig bleiben, verträgt die Küche oder das Wohnzimmer das bestimmt auch.

Räum dein Zimmer auf!

Du weisst schon, was da zu tun ist 😊