

BEREICH AUSDAUER

Gemessen an der subjektiven Belastungsskala (DHB -Rahmenkonzeption) sind die Trainingseinheiten konzipiert.

10	●	So anstrengend, dass ich abbrechen muss
9	●	Maximal anstrengend
8	●	Extrem anstrengend
7	●	Sehr anstrengend
6	●	Anstrengend
5	●	Mäßig anstrengend
4	●	Wenig anstrengend
3	●	Sehr wenig anstrengend
2	●	Extrem wenig anstrengend
1	●	Überhaupt nicht anstrengend
0	●	Ruhe

Abbildung 1, Skala zur Einschätzung des Subjektiven Belastungsempfindens (Adaptiert nach Büsch et al., 2014), aus dem Athletikkonzept des DHB.

1. 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.

2. 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, 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 😊

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.

3. ANAEROBE AUSDAUER

5 Minuten lockeres Einlaufen

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 😊

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

4. 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

5. AEROBE AUSDAUER (INTENSIVES RADFAHREN)

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

6. 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.