

Trainingsprogramm NHV D-Jugend Winter 2020



Woche 1	TE1 (Pflicht)	TE2	TE3	TE4	TE5 (Pflicht)	TE6	Coaching Clue
Kniebeuge (Squat)	3x15 WH			3x15 WH			2 Sek bis 90°, 1 Sek halten, Expl. Streckung
Squat-Jump	3x10 WH			3x10 WH			Gerader Rücken, 6er Träger umklammern
Hip Thrust (Schulterbrücke)	3x15 WH			3x15 WH			Schultern + angestellte Füße auf dem Boden, Hüfte auf und ab
Weite Ausfallschritte VW (pB)	4x12 WH			4x12 WH			Erst ein Bein, dann das andere. Ausfallschritt nach vorne
Weite Ausfallschritte seitlich (pB)	4x12 WH			4x12 WH			Erst ein Bein, dann wechsek. Weiter Stand, Gewicht auf ein Bein
Weite Ausfallschritte RW	4x12 WH			4x12 WH			Erst ein Bein, dann wechsel. Fuß weit nach hinten führen
Unterarmstütz		4x 1min VW, links, rechts			4x 1min VW, links, rechts		4 Sätze, jeweils 1min VW, 1min links, 1 min rechts
Liegestütz		4x10 WH			4x15 WH		2 Sek runter, Expl. Streckung
Dips (sitzend)		3x10 WH			4x15 WH		Händ auf Stuhl, Beine gestreckt nach vorne, Hintern zum Boden
Burpees		3x10 WH			4x10 WH		Stand, in Liegestütz springen, runter, in den Stand, Strecksprung
Hampelmann		4x 30 Sek			4x 30 Sek		Hohes Tempo
Klimmzüge (liegend)		4x10 WH			4x10 WH		Besenstiel auf zwei Stühle, dazwischen liegend, 2-1-2
Sit-Ups			4x15 WH			4x15 WH	Scheibe auf Brust, moderates Tempo
Reverse Crunches (Beine heben)			4x15 WH			4x15 WH	moderates Tempo, Rückenlage, gestrecktes Heben der Beine.
MedBall seitlich ablegen			4x15 (pro Seite)			4x15 (pro Seite)	Beine&Rumpfabheben, hohes Tempo
Schräge Sit-Ups			4x15 (pro Seite)			4x15 (pro Seite)	Linke Schulter -> Rechtes Knie und anders herum
Klappmesser			4x8 WH			4x8 WH	Rumpf und Beine zeitgleich nach oben, Hände zu den Füßen
Schiffchen halten, Beine paddeln			4x1min			4x1min	aufrecht Hinsetzen, Beine gestreckt abheben, Arme überkopf
Unterarmstütz mit Hüfte ablegen			4x1min			4x1min	langsam wechselnd eine Hüftseite zum Boden und hoch führen
Legende:	WH = Wiederholung Expl. = Explosiv		pB = pro Bein VW = Vorwärts RW = Rückwärts		ZL = Zusatzlast MedBall = Medizinball bzw eine ähnliche Alternative W als KH = Wasserflaschen als Kurzhantel		

Grundsätzliches:

- Allg. Herz-Kreislauf Erwärmung vor jedem Training!**
- Keine Zusatzlasten und Gewichte integrieren. Nur eigenes Körpergewicht.**
- Pflichteinheiten absolvieren, alle anderen sind optional.**
- Im Wochenrhythmus zwischen Woche 1 und Woche 2 Wechseln**

<https://www.youtube.com/watch?v=gAyTBB4Im3I>