Erwachsene

Trainingsplanung

Reihenfolge

1. Mobility (15min)
2. Schnelligkeit (20min)
3. Sprünge (20min)
4. Kraft (15min)
5. Ausdauer (35min)

Material

- 1 Fussball
- Miniband
- Theraband
- Springseil

Bildnachweis

Übungen mit ★ illustriert im Anhang

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
70min	35min		70min	35min	60min	

Grundsätze

Leistungserhaltung & Verletzungen vorbeugen

- Schnelligkeit & Sprünge jeweils nach einem Ruhetag
- Trainings auf die ganze Woche verteilen mit einem Ruhetag nach 2-3 Trainingstagen

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Mobility

Gelenke im vollen Bewegungsumfang nutzen & wichtige Muskelgruppen aktivieren

- 10x Übung "Ninja"
- 5x pro Seite Übung "Standwaage"
- 2 x 20s "Schulterbrücke
- Je 2x "Hamstrings"

Link zu den Übungen: Präventionsübungen

Schnelligkeit

Maximale Geschwindigkeit

- 1-2x Sprint über 5-10m (>1min Pause / zwischen Serien >3min Pause)
- 3-5x Sprint über 40m 2x mit Ball, 2x ohne Ball (>4min Pause)

Variation: Kurvenlauf oder Richtungswechsel (Ecke) einbauen

Sprünge

Entwicklung der Explosiv- & Reaktivkraft

- 3-5x Seilspringen - möglichst viele Umdrehungen in 30s

Variation: Doppelschwung oder einbeinig

- 3-5 Serien 4x Froschsprünge oder Ausfallschrittsprünge - maximal! ★
- 2-4 Serien 6x Maximale Kopfball-Sprünge (2x ohne, 2x mit Ball)

Kraft

Steigerung des Kraftniveaus

- 3 Serien 8-12x Ausfallschritte pro Bein ★

Variation: vorderes Bein erhöhen oder Zusatzgewicht

- Würfe mit Fussball: an die Wand (seitlich, frontal, überkopf), möglichst hoch, 2-4 Serien mit 6-10 Würfen pro Serie ★
- Rumpfkräftigung mit Theraband, 3-5 Serien mit 8-10 Wiederholungen ★

Ausdauer

Erhaltung der spezifischen Ausdauer

- 2 Serien mit 6x 20s schnell / 1min 40s langsam (4min Pause)
- 3 Serien 15s schnell / 15s langsam während 6min (3min Pause)

Froschsprünge

- Möglichst weite Sprünge von A nach B

Rennbahnklinik

FVNWS

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Ausfallschrittsprünge

- Maximales Abdrucken in die Höhe
- Start- und Endposition sind gleich

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Ausfallschritte

- Ausfallschritt rückwärts
- Variation: vorderes Bein erhöhen

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Würfe mit Fussball

- An die Wand
- Stand: seitlich

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Würfe mit Fussball

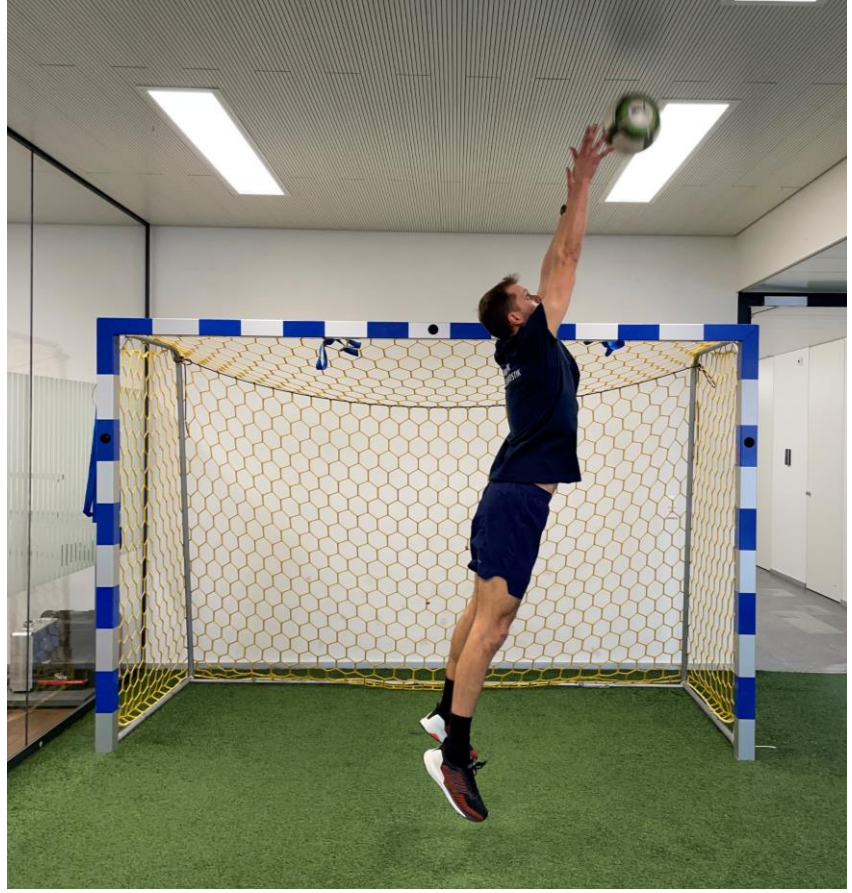
- An die Wand
- Stand: frontal

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Würfe mit Fussball

- An die Wand
- überkopf

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch



Würfe mit Fussball

- Würfe möglichst hoch in die Luft

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch

Rumpfkräftigung mit Theraband

- Knie sind leicht gebeugt
- Stand etwas mehr als hüftbreit
- Strecken der Arme vor der Brust und zurück

Kontakt: Praxisklinik Rennbahn AG | +41 61 465 64 98 | nicolas.walser@rennbahnklinik.ch