

SoSe 2024 – Athletic Training

week:	Training program
1	Basic strength & balancing movement
2	Basic strength & balancing movement
3	Basic strength & balancing movement
4	Speed strength
5	Endurance training
6	Speed strength
7	Endurance training
8	Speed strength
9	Endurance training
10	Jumping Power
11	Flexibility Improvement
12	Jumping Power
13	Flexibility Improvement
14	Championship as a final

Woche	Trainingsprogramm
1	Basic: Krafttraining und Ausgleichsbewegungen
2	Basic: Krafttraining und Ausgleichsbewegungen
3	Basic: Krafttraining und Ausgleichsbewegungen
4	Schnellkraft
5	Ausdauertraining
6	Schnellkraft
7	Ausdauertraining
8	Schnellkraft
9	Ausdauertraining
10	Sprungkraft
11	Beweglichkeit
12	Sprungkraft
13	Beweglichkeit
14	Wettkampf als Abschluss-Stunde

Kursprogramm:

Willkommen zum Athletik Training, einem ganzheitlichen Trainingsprogramm, das darauf abzielt, deine athletischen Fähigkeiten zu verbessern und dich auf ein höheres Leistungsniveau zu bringen. In diesem Kurs wirst du eine Vielzahl von Trainingseinheiten durchführen, die darauf ausgerichtet sind, deine Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Sprungkraft und Beweglichkeit zu steigern. Jede Woche wird eine neue Herausforderung bieten, während du zusammen mit deinem Trainer an deinen sportlichen Zielen arbeitest.

Woche 1-3: Basic Training

- Inhalte: Grundlegende Krafttrainingseinheiten mit Fokus auf Hauptmuskelgruppen und Ausgleichsbewegungen zur Vermeidung von Dysbalancen.
- Ziele: Aufbau einer soliden Kraftbasis und Verbesserung der Bewegungskoordination.

Woche 4 & 6 & 8: Schnellkrafttraining

- Inhalte: Explosive Übungen zur Entwicklung von Schnellkraft, wie Plyometrie und schnelle Bewegungen mit geringer Last.
- Ziele: Steigerung der explosiven Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.

Woche 5 & 7 & 9: Ausdauertraining

- Inhalte: Herz-Kreislauf-Training mit verschiedenen Intensitätsstufen, einschließlich Intervalltraining und Langstreckenläufen.
- Ziele: Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer sowie der allgemeinen kardiovaskulären Gesundheit.

Woche 10 & 12: Sprungkrafttraining

- Inhalte: Gezieltes Training zur Steigerung der Sprungkraft, einschließlich plyometrischer Übungen und Sprungtechniktraining.
- Ziele: Erhöhung der vertikalen Sprungkraft und Verbesserung der Explosivität in den Beinen.

Woche 11 & 13: Beweglichkeitsübungen

- Inhalte: Stretching- und Beweglichkeitsübungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Flexibilität.
- Ziele: Steigerung der Beweglichkeit, Reduzierung des Verletzungsrisikos und Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Woche 14: Wettkampf als Abschluss-Stunde

- Inhalte: Simulation eines Wettkampfes, um die erlernten Fähigkeiten und Techniken anzuwenden und um in der letzten Stunde nochmal so richtig Gas zu geben.
- Ziele: Integration aller trainierten Elemente in eine praktische Anwendungssituation und Feier des Fortschritts der Teilnehmer.

WhatsApp Gruppe:

Öffne diesen Link, um meiner WhatsApp-Gruppe beizutreten:

<https://chat.whatsapp.com/lyBKNgqGFrR9YyvRAR0Pw9>

