Trainingsplan / protokoll von Datum von 09.05. - 03.07. (8 Wochen)

Training Kraft - damit du di nid verlezisch und du d rollers magsch kontrolliere oder bim lande gut chaisch stah

1) Die 10 Übungen pro Training 2x durchgehen
2) Beginn jeweils ca. 15min einwärmen (Jogging / Velo)
3) Nach Training dehnen (Siehe Beilage: Beweglichkeit)
4) Regelmässig trainieren 2x wöchentlich
5) auf gute Ernährung achten
6) Genügend schlafen
7) Training im Alltag einplanen

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
Beschrieb / eigene Skizze						
NR der Übung in der Übersicht	A 1 (Bauch) - bis oben	B 5 (Geg.Mekka)	A 3 (Bauch seit.) Beine in Luft	B 6 (Oberkörper heben)	B 2 (Rumpf re / li)	C 1 (Squats)
Whd.	25	25	30	45 sec.	45 sec.	20
17.05.2009	*ja*	*ja*	*ja*	*ja 1min*	*ja*	*ja*

Abgabe ausgefüllter Plan im letzten Hallentraining vor den Ferien (1. Juli)

1	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
Beschrieb / eigene Skizze				
NR der Übung in der Übersicht	B 3.1 (Rumpf ge)	B 4 (Bridging)	D 1 (Liegestü.)	C 8 Wand sitzen
Whd.	60 sec.	20	20	60 sec.
17.05.2009	*ja*	*ja*	*ja 20*	*ja*

Training der Grundlagenausdauer

- damit bim Cross unde no magsch oder d Pipe 20x ufelaufe

1) 2x Wöchentlich bei lockerer Anstrengung
(Sprechen ganzer Sätze möglich)
2) Dauer zwischen 60 - 90min.
3) Viel trinken
4) Nach Training dehnen

Datum	Sport

Legende:

S =	Schwimmen
V =	Velo
J =	Joggen

Training der Koordination

- damit dr Wutang locker niemsch oder d orientierig ir luft hesch

Möglichst viele verschiedene Koordinative Sachen (wie Jonglieren, balancieren, Basketball, Fussball, Seilspringen, Slackline, Federball, PingPong etc.)

z.Bsp. 2x pro Woche Jonglieren

6.5.10 by Simon Glatthard

Trainingsplan - als Hilfe

- eintragen was du an welchem Tag zu welcher Zeit trainierst

TAG	ZEIT	WAS
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Trainingsplan / protokoll von

Datum von 4.7. - 14.8 (Sommerferien)

<u>Training Kraft</u> - damit du di nid verlezisch und du d rollers magsch kontrolliere oder bim lande gut chaisch stah

1) Die 10 Übungen pro Training 2x durchgehen
2) Beginn jeweils ca. 15min einwärmen (Jogging / Velo)
3) Nach Training dehnen (Siehe Beilage: Beweglichkeit)
4) Regelmässig trainieren 3x wöchentlich
5) auf gute Ernährung achten
6) Genügend schlafen
7) Training im Alltag einplanen

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
Beschrieb / eigene Skizze						
NR der Übung in der Übersicht	C 1 (Squats)	B 6 (Oberkörper heben in Bauchlage)	A 1 (Bauch gerade)	B 2.1 (Rumpf mit Hüfte heben)	A 3 (Bauch seitlich)	B 3.1 (Unterarmstütze mit Füsse heben)
Whd.	30	60 sec.	30	60 sec	je 20	90 sec.

NUR WER REGELMÄSSIG TRAINIERT KOMMT WEITER !!!! - Aktive Ferien :-) Abgabe Plan Halle 18.August

2	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
Beschrieb / eigene Skizze				
NR der Übung in der Übersicht	A 3 (Bauch seit. Mit Kerze)	B 4.1 (Bridging einbeinig)	C 1.1 (Squats einbeinig)	C 3 (Waden)
Whd.	je 20	je 20	je 15	20

Training der Grundlagenausdauer

- damit bim Cross unde no magsch oder d Pipe 20x ufelaufe

1) 3x Wöchentlich bei lockerer Anstrengung
(Sprechen ganzer Sätze möglich)
2) Dauer zwischen 60 - 90min.
3) Viel trinken
4) Nach Training dehnen

Datum	Sport

Legende:

S =	Schwimmen
V =	Velo
J =	Joggen

Training der Koordination

- damit dr Wutang locker niemsch oder d orientierig ir luft hesch

Möglichst viele verschiedene Koordinative Sachen (wie Jonglieren, balancieren, Basketball, Fussball, Seilspringen, Slackline, Federball, PingPong etc.)

surfen, kiten, klettern etc.

6.5.10 by Simon Glatthard

Trainingsplan - als Hilfe

- eintragen was du an welchem Tag zu welcher Zeit trainierst

TAG	ZEIT	WAS
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Trainingsplan / protokoll von

Datum von 15.8. - 2.10. (7 Wochen)

<u>Training Kraft</u> - damit du di nid verlezisch und du d rollers magsch kontrolliere oder bim lande gut chaisch stah

1) Die 10 Übungen pro Training 2x durchgehen
2) Beginn jeweils ca. 15min einwärmen (Jogging / Velo)
3) Nach Training dehnen (Siehe Beilage: Beweglichkeit)
4) Regelmässig trainieren 3x wöchentlich
5) auf gute Ernährung achten
6) Genügend schlafen
7) Training im Alltag einplanen

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
Beschrieb / eigene Skizze						
NR der Übung in der Übersicht	C 1.2 (Squats auf instabiler Unterlage, zB. Balanceboard/Kissen...)	A 1 (Bauch gerade)	B 4.1 (Bridging einbeinig)	A 2 (Bauch seit. Mit Kerze)	C 1.1 (Squats einbeinig)	B 2.2 (Rumpf mit Hüfte und Bein heben)
Whd.	30	30	je 25	je 20	je 20	45 sec.

Optimale Vorbereitung für Herbstcamp. (Abgabe Plan Anfangs Herbstcamp)

3	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
Beschrieb / eigene Skizze				
NR der Übung in der Übersicht	C 3 (Waden)	D 1 (Liegestützen)	C 5/6 (Sumo-Froschhupf)	C 2 (Biezeps, mit Wasseflaschen, Hanteln etc.)
Whd.	25	25	15	20

Training der Grundlagenausdauer

- damit bim Cross unde no magsch oder d Pipe 20x ufelaufe

1) 2x Wöchentlich bei lockerer Anstrengung
2) Dauer ca. 60min. Mit Sprints dazwischen
3) Viel trinken
4) Nach Training dehnen

Datum	Sport

Legende:

S =	Schwimmen
V =	Velo
J =	Joggen

Training der Koordination

- damit dr Wutang locker niemsch oder d orientierig ir luft hesch

Möglichst viele verschiedene Koordinative Sachen (wie Jonglieren, balancieren, Basketball, Fussball, Seilspringen, Slackline, Federball, PingPong etc.)

z.Bsp. 2x pro Woche Seilspringen

6.5.10 by Simon Glatthard

Trainingsplan - als Hilfe

- eintragen was du an welchem Tag zu welcher Zeit trainierst

TAG	ZEIT	WAS
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Trainingsplan / protokoll von

Datum von 10.10. - 25.12. (11 Wochen)

Training Kraft - damit du di nid verlezisch und du d rollers magsch kontrolliere oder bim lande gut chaisch stah

1) Die 10 Übungen pro Training 2x durchgehen
2) Beginn jeweils ca. 15min einwärmen (Jogging / Velo)
3) Nach Training dehnen (Siehe Beilage: Beweglichkeit)
4) Regelmässig trainieren 2x wöchentlich
5) auf gute Ernährung achten
6) Genügend schlafen
7) Training im Alltag einplanen

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
Beschrieb / eigene Skizze						
NR der Übung in der Übersicht	C 1.2 (Squats) - instabiler Unterlage mit je einer Wasserflasche in der Hand	B 3.1 (Rumpfgerade) - Arme auf instabiler Unterlage	B 4.2 (Bridging einbeinig) - auf instabiler Unterlage	A 3 (Bauch seit.)	C 1.1 (Squats einbeinig) - auf instabiler Unterlage	B 2 (Rumpf) - auf instabiler Unterlage
Whd.	30	mindest. 60sec	je 20	je 30	je 25	45 sec.

Grösserer Trainingseffekt mit instabilen Unterlagen. zBsp. Kissen / Handtuch gerollt - Gute Ausführung - (Abgabe Plan 22. Dezember)

4	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
Beschrieb / eigene Skizze				
NR der Übung in der Übersicht	B 6 (Rücken)	D 1.1 (Liegestützen) - eine Hand auf Fussball od. ähnlichem	C 5/6 (Sumo-Froschhupf)	D 2 (Biezeps, mit Wasseflaschen, Hanteln etc.) - höheres Gewicht
Whd.	60sec	20	20	12

Training der Grundlagenausdauer

- damit bim Cross unde no magsch oder d Pipe 20x ufelaufe

1) 1x Wöchentlich bei lockerer Anstrengung
2) Dauer ca. 50min.
3) Viel trinken
4) Nach Training dehnen

Datum	Sport

Legende:

S =	Schwimmen
V =	Velo
J =	Joggen

Training der Koordination

- damit dr Wutang locker niemsch oder d orientierig ir luft hesch

Möglichst viele verschiedene Koordinative Sachen (wie Jonglieren, balancieren, Basketball, Fussball, Seilspringen, Slackline, Federball, PingPong etc.)

z.Bsp. 2x pro Woche Slackline

6.5.10 by Simon Glatthard

Trainingsplan **- als Hilfe**

- eintragen was du an welchem Tag zu welcher Zeit trainierst

TAG	ZEIT	WAS
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Trainingsplan / protokoll von

Datum von 9.1. - 8.4. (13 Wochen)

Training Kraft - damit du di nid verlezisch und du d rollers magsch kontrolliere oder bim lande gut chaisch stah

1) Die 10 Übungen pro Training 2x durchgehen
2) Beginn jeweils ca. 15min einwärmen (Jogging / Velo)
3) Nach Training dehnen (Siehe Beilage: Beweglichkeit)
4) Regelmässig trainieren 2x wöchentlich
5) auf gute Ernährung achten
6) Genügend schlafen
7) Training im Alltag einplanen

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
Beschrieb / eigene Skizze						
NR der Übung in der Übersicht	C 5/6 (Sumo-Froschhupf)	B 3.1 (Rumpfgerade) - Arme auf instabiler Unterlage	C 1.1 (Squats einbeinig) - auf instabiler Unterlage	B 5 (Geg. Mekka)	C 1.2 (Squats) - instabiler Unterlage mit je einer Wasserflasche in der Hand	A 1 (Bauch)
Whd.	15	mindest. 60sec	je 20	25	je 20	30

Erhalt des Erreichten. Ausdauer Training für regeneration (Abgabe Plan vor Frühlingsferien 5. April)

5	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
Beschrieb / eigene Skizze				
NR der Übung in der Übersicht	B 6 (Rücken)	A 3 (Bauch seit.)	B 2 (Rumpf) - auf instabiler Unterlage	C 8 Wand sitzen
Whd.	45sec	20	60sec	60 sec

Training der Grundlagenausdauer

- damit bim Cross unde no magsch oder d Pipe 20x ufelaufe

1) 2x Wöchentlich bei lockerer Anstrengung
2) Dauer ca. 40min.
3) Viel trinken
4) Nach Training dehnen

Datum	Sport

Legende:

S =	Schwimmen
V =	Velo
J =	Joggen

Trainingsplan - als Hilfe

- eintragen was du an welchem Tag zu welcher Zeit trainierst

TAG	ZEIT	WAS
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

6.5.10 by Simon Glatthard