

Trainingsplan SoFe 2015

Erwärmung

- 5 min. Einlaufen
- gewohntes Lauf – ABC (achtet auf die **QUALITÄT!**)
 - o Fußgelenksarbeit, Skibbings, Fußgelenkssprünge, kleiner Storch, kleiner Hopperlauf, seitliche Nachstellschritte, Kreuzlauf, Kniehebelauf, großer Hopperlauf vorwärts und rückwärts mit Armeinsatz, großer Storch, Sprunglauf
- 3x 100 m Steigerung oder 5x 50m fallende Sprints (je nach Bedingungen)

Athletiktraining

- 3x 10 Liegestütze (auch verkürzte sind möglich)
-> jede Woche um min. 2 - 4 Wdh. pro Satz erweitern
- 2x 20 Apfel pflücken (Bauchlage)
- 30 sec. Unterarmstütz
- 2x 20 halbe Kniebeuge
- 2x 30 sec. in Bauchlage gestreckte Arme und Beine pendeln
- 3x 10 Wechselsprünge

Technikbezogenes Training

- **Wurf**
 - o Würfe mit Tennisbällen, Wurfheulern (gibt es gerade bei Tchibo)
 - o Übung des 5er und 7er Anlaufs
 - o Alle mit einem privaten Gerät – wiederholte Wurfübungen, Drehungen und Angleitbewegungen üben
- **Sprung**
 - o Einbeinsprünge jeweils 2x 5 starkes Bein, 2x 7 schwaches Bein
 - o Dreierhop auf dem Rasen – mehrere Wiederholungen
- **Sprint**
 - o Tempowechsel – aus dem lockeren Traben 3x30m Sprints
- **Lauf**
 - o 2x 6 min. lockeres Laufen mit 3 Minuten Gehpause
 - o mit jeder Woche 1 min dazu

Dehnung nicht vergessen und für ALLE den Hüdensitz üben!!!!