



Trainingsprogramm 17-20 Jahre

Wochenplan: 3x Kraft verpflichtend, 1x Ballhandling und das vierte Mal Kraft sind optional.

23.03. – 29.03	30.03 – 05.04	06.04 – 12.04	13.04 – 19.04
Mo: Kraft 1	Kraft 2	Kraft 1	Kraft 2
Di: Kraft 2	Kraft 1	Kraft 2	Kraft 1
Mi: Ballhandling (optional)	Ballhandling (optional)	Ballhandling (optional)	Ballhandling (optional)
Do: Kraft 1	Kraft 2	Kraft 1	Kraft 2
Fr: Kraft 2 (optional)	Kraft 1 (optional)	Kraft 2 (optional)	Kraft 1 (optional)
Sa: OFF	OFF	OFF	OFF
So: OFF	OFF	OFF	OFF

Warm Up für ALLE Tage:

Jeweils 60 Sekunden:

- Fußgelenkslauf
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Hotsteps
- Soldier Boys

Krafttraining Variante 1:

Zwischen jedem Satz 35 Sekunden Pause

- **Crunches:** 1. Satz: 40x gerade 2. Satz: 20x schräg 3. Satz: 20x schräg 4. Satz: 40x gerade

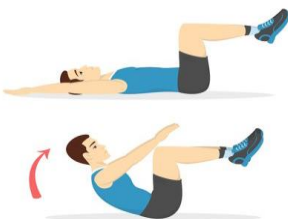


Abb. 1

- **Back Extension:** 40x dynamisch, 1 min statisch, 40x dynamisch, 1 min statisch



Abb. 2

- **Push Ups, Kopf seitlich drehen und das Ohr bis zum Boden führen:** 15x, 10x, 15x, 15x

- **Bizepscurl mit Beinwiderstand:** 15x, 10x, 15x, 15x



Abb. 3



Abb. 4

- **Dips:** 15x, 10x, 15x, 15x

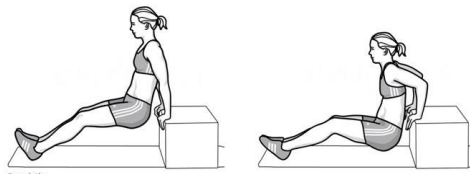


Abb. 5

- **Latdrücken, liegend:** 15x, 10x, 15x, 15x

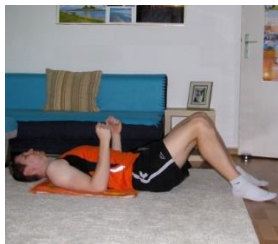


Abb. 6



Abb. 7

- **Klimmzüge:** 5x, 3x, 5x, 5x

5x 3 min Seilspringen

One Leg Two Legs High Box	One Leg Two Legs Right – Left Box	Two Legs High Box Left – Right Forward - Back	Two Legs High Aus FGL Box	Aus FGL Box Running High – Forward - Back
Alle 30 Sekunden Sprungvariante ändern	Alle 30 Sekunden Sprungvariante ändern	Alle 30 Sekunden Sprungvariante ändern	Alle 30 Sekunden Sprungvariante ändern	Alle 30 Sekunden Sprungvariante ändern

Abschließend Dehnen wie im Training

Krafttraining Variante 2:

Zwischen jedem Satz 35 Sekunden Pause

- **Leg Extension:** 15x, 10x, 15x, 15x



Abb. 8



Abb. 9

- **Hamstring Curls:** 15x, 10x, 15x, 15x (für extra Gewicht z.B. Wasserflasche zwischen den Füßen einklemmen)



Abb. 10

- **Kniebeuge:** 20x, 15x, 10x, 15x, 20x
- **Crunches:** 40x gerade, 20x schräg, 20x schräg, 40x gerade
- **Back Extension:** 40x dynamisch, 1 min statisch, 40x dynamisch, 1 min statisch

Sprungtraining (gehört noch zu Variante 2):

Fußgelenkssprünge (50x): Arme an die Hüfte, nur aus dem Fußgelenk springen

Tiefe Froschsprünge (3x 10): Hocke, Hände tippen auf den Boden, Absprung, in der Luft Fußspitzen anziehen, leise landen und wieder in die Hocke gehen, etc.

Knee Jumps (3x 10): Hinknien, mit den Armen Schwung holen und von den Knien abspringen, auf den Füßen landen. Dann wieder hinknien und von vorne starten

Fußgelenkssprünge (40x): Arme an die Hüfte, nur aus dem Fußgelenk springen

Zum Abschluss wieder Dehnen wie im Training

Ballhandling: Nur für diejenigen, die Platz dazu haben.

Stationäres Ballhandling:

<https://www.youtube.com/watch?v=-GdtS-yaGHY>

Jede Übung eine Minute

Ballhandling mit Basketball und Tennisball:

Immer tiefer Basketball Stance

- Tennisball hochwerfen und von oben fangen, nicht in die Hand „fallenlassen“
- Rechte Hand dribbeln, linke Hand wirft und fängt Tennisball
- Linke Hand dribbeln, rechte Hand wirft und fängt Tennisball
- Rechte Hand dribbeln, linke Hand wirft den Tennisball, auf den Boden kommen lassen und auffangen
- Selbe Aufgabe, andere Seite
- Rechts dribbeln, links hochwerfen, auf den Boden kommen lassen, mit Bodenkontakt Crossover vorm Körper, Tennisball mit anderer Hand fangen
- Selbe Aufgabe mit Handwechsel durch die Beine
- Selbe Aufgabe mit Handwechsel hinterm Rücken

Abbildungsverzeichnis:

Abb. 1: https://www.123rf.com/photo_118987594_stock-vector-man-doing-crunches-in-the-gym-belly-burn-workout-guy-make-exercise-abs-workout-healthy-and-active-li.html

Abb. 2: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRCPF-Drdi4RzCpcr3PJPXG_ML3VRQolbuhMaKCvOALfpF82Pol

Abb. 3 & 4: https://fitnessuebungen-zuhause.de/bizeps_curl_beinwiderstand.html

Abb. 5: <https://www.daytraining.de/fitness/dips/>

Abb. 6 & 7: https://fitnessuebungen-zuhause.de/latdruecken_liegend.html

Abb. 8 & 9: https://fitnessuebungen-zuhause.de/beinstrecken_sitzend.html

Abb. 10: <https://www.spotebi.com/exercise-guide/lying-hamstring-curls/>