

3 WOCHEN PROGRAMM FÜR ZUHAUSE

by Lisa Haunschmid



ÜBER MICH

- Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Dipl. Aerobic-Trainerin
- Piloxing® Instructor - div. Formate
- Bodega Reflow® Trainerin

- ÖFB-Schiedsrichterin



Lisa Haunschmid

High Potential Training

ERKLÄRUNG

Dies soll eine Unterstützung für alle Vereine sein, welche sich aufgrund der aktuellen Situation dazu entschieden haben, den Trainingsbetrieb vorerst einzustellen.

Alle Spielerinnen und Spieler können diesen Trainingsplan selbstständig Zuhause ausführen. Er erstreckt sich über 3 Wochen mit jeweils 4 Einheiten und kann individuell ans Leistungslevel angepasst werden.

Die 4 Einheiten können je nach Belieben auf die Woche aufgeteilt werden - empfohlen wird folgender Rhythmus: **Montag - Dienstag - Donnerstag - Samstag**

WOCHE 1

TAG 1

Outdoor:

Dauer: 65 Min

1. Aufgabe - Lauf:

- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo stetig steigern
- 50 min Dauerlauf:
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 6:00 - 6:15
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 5:45 - 6:00
- 10 min Auslaufen/Ausgehen: lockeres Traben; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

WOCHE 1

TAG 1

Indoor:

2. Aufgabe - Stretching:

Dauer: 24 Min



Oberschenkel Vorderseite
2 min pro Seite halten



Hüftbeuger
2 min pro Seite halten



Oberschenkel Rückseite
2 min pro Seite halten

WOCHE 1 TAG 1

2. Aufgabe - Stretching:



Adduktoren
2 min pro Seite halten



Wade
2 min pro Seite halten



Seitlicher Gesäßmuskel
2 min pro Seite halten

Warum die Dehnung 2 min halten?
Erst durch langes Halten der Position wird die Spannung im belasteten Muskel vermindert.

WOCHE 1

TAG 2

Outdoor:

Dauer: ca. 58 Min

1. Aufgabe - Lauf:

- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo stetig steigern
- Dauerlauf: 8 Kilometer
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 6:00 - 6:15
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 5:45 - 6:00
- 5 min Auslaufen/Ausgehen: lockeres Joggen; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

WOCHE 1

TAG 2

Indoor:

2. Aufgabe - Kräftigung:

Satz (=Übung 1-3) durchführen, 2min Pause, Satz wiederholen!!



Liegestütz:

Level 1: 2 x 20 Wiederholungen

Level 2: 2 x 30 Wiederholungen



Rumpf, Oberschenkelrückseite,
Gesäß:

Level 1: 2 x 20 Sek. halten

Level 2: 2 x 30 Sek. halten



Bauch, Beckenboden:

Level 1: 2 x 20 Wiederholungen

Level 2: 2 x 30 Wiederholungen

WOCHE 1

TAG 3

Indoor:

Dauer: 13 Min 20 Sek.

1. Aufgabe - Koordination/Gleichgewicht:

Einbeinstand:

Auf zusammengerollter
Matte:

20 Sekunden halten
Bein wechseln

3 Wiederholungen



Standwaage:

Auf zusammengerollter
Matte:

20 Sekunden halten
Bein Wechseln

3 Wiederholungen

WOCHE 1

TAG 3

Armkreisen gegengleich:

20 Sekunden
Richtung wechseln

3 Wiederholungen



Jonglieren:

2 verschieden große
Bälle od. Ähnliches

Bälle wechseln die
Seiten

2 x 20 Sekunden

Die 4 Übungen noch einmal wiederholen!!!

WOCHE 1

TAG 3

Outdoor:

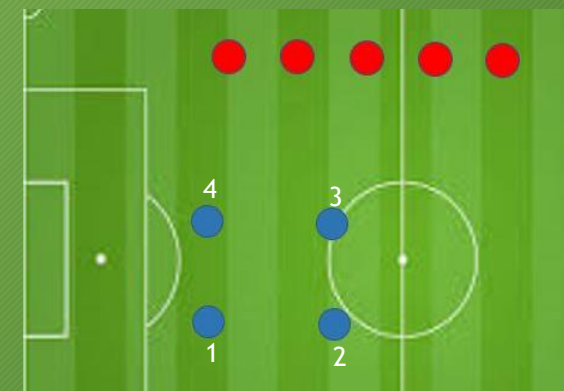
Dauer: 51 Min

2. Aufgabe - Parcours mit Ball:

Übung 1 - Slalom:

5 Markierungen (zB Wasserflaschen) in einer Linie

- Ball Slalom durchführen - Laufrichtung vorwärts - gerade zurück laufen
- Ball Slalom durchführen - Laufrichtung rückwärts - gerade zurück laufen
- Ball Slalom durchführen - Laufrichtung seitwärts - gerade zurück laufen
- **Übungen im Wechsel:** linker Fuß, rechter Fuß, beidbeinig (jeweils 3 Minuten)



Übung 2 - Viereck: (außen um Markierung herum)

- Ball dribbeln - Vorwärtslauf - linker Fuß, rechter Fuß, beidbeinig (jeweils 3 Min)
- Ball dribbeln - Rückwärtslauf - linker F., rechter F., beidbeinig (jeweils 3 Min)
- Ball dribbeln - von 1 zu 2 seitlich, 2 zu 3 vorwärts, 3 zu 4 seitlich, 4 zu 1 rückwärts (jeweils 3 Min)
→ **Richtungswechsel:** von 1 zu 4, 4 zu 3, 3 zu 2, 2 zu 1

WOCHE 1

TAG 4

Outdoor:

Dauer: ca. 60-65 Min

1. Aufgabe - Lauf:

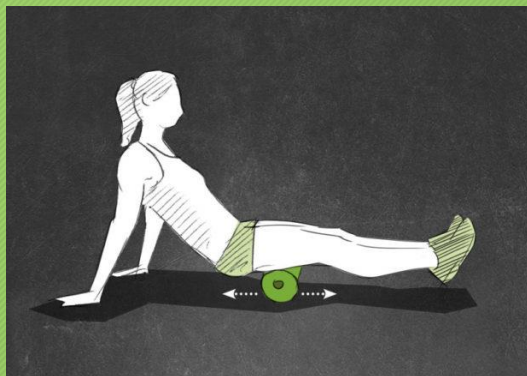
- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo stetig steigern
- Tempo-Dauerlauf: 3 x 3 Kilometer - zwischen der Sequenz 3 min traben
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 5:45 - 6:00
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 5:30 - 5:45
- 5 min Auslaufen/Ausgehen: lockeres Joggen; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

WOCHE 1 TAG 4

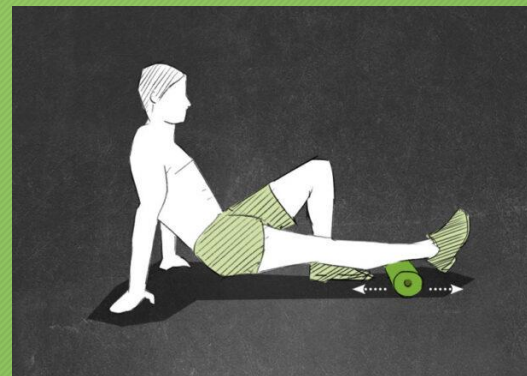
Indoor:

Dauer: 20 Min

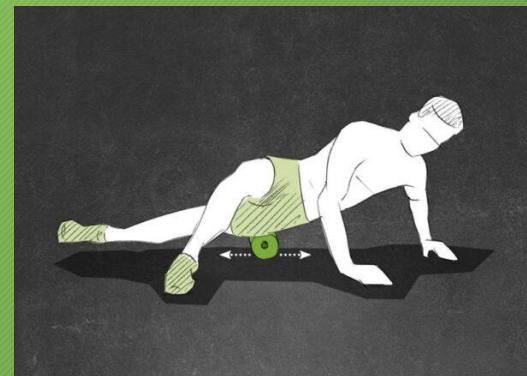
2. Aufgabe - Blackroll®:



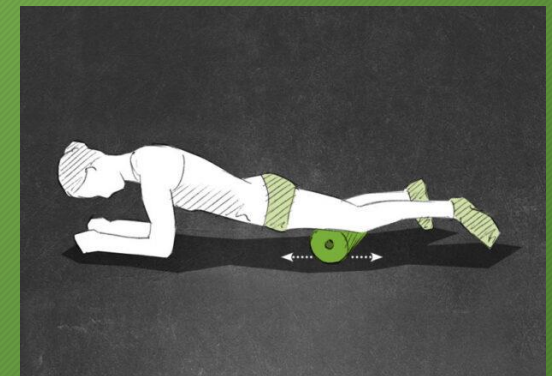
Oberschenkel
Rückseite



Wade



Oberschenkel
Außenseite



Oberschenkel
Vorderseite

Alternativ: Stretching - Übungen von Woche 1, Tag 1

WOCHE 2

TAG 1

Outdoor:

Dauer: 80 Min

1. Aufgabe - Lauf:

- 70 min Dauerlauf:
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 6:15 - 6:30
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 6:30 - 6:45
- 10 min Auslaufen/Ausgehen: lockeres Traben; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

2. Aufgabe - Entspannung

Wechseldusche, Massage, Entspannung nach Jacobsen, Meditation,...

WOCHE 2

TAG 2

Outdoor:

Dauer: 50 Min

1. Aufgabe - Intervallläufe:

- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo stetig steigern

▪ Intervalllauf:

- 4 min: 60 - 65 % der Maximalleistung
- 3 min: 75 - 80 % der Maximalleistung
- 1 min: 90 - 95 % der Maximalleistung

Zyklus 5x wiederholen

- 5 min Auslaufen/Ausgehen:

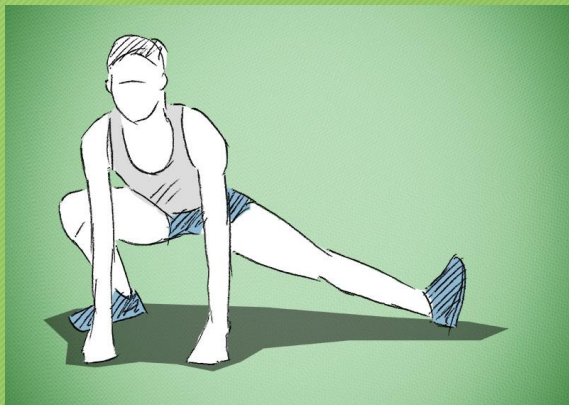
lockeres Joggen; um den Puls zu verlangsamen
die letzten Minuten ausgehen

WOCHE 2 TAG 2

Indoor

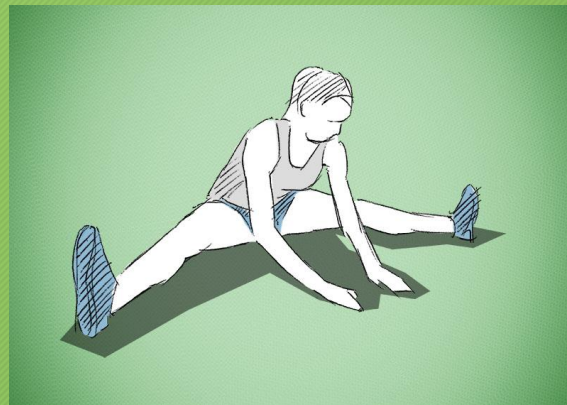
2. Aufgabe - Stretching:

Dauer: 32 min



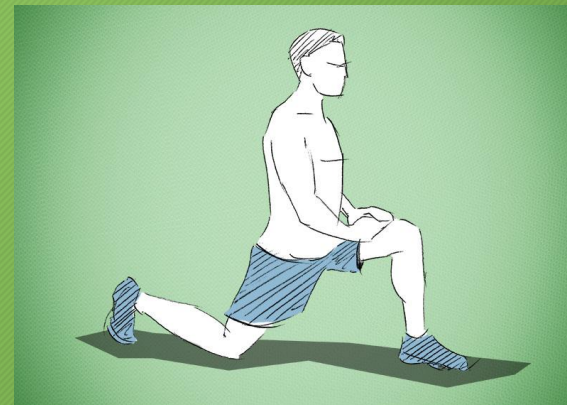
Adduktoren

2 min pro Seite halten



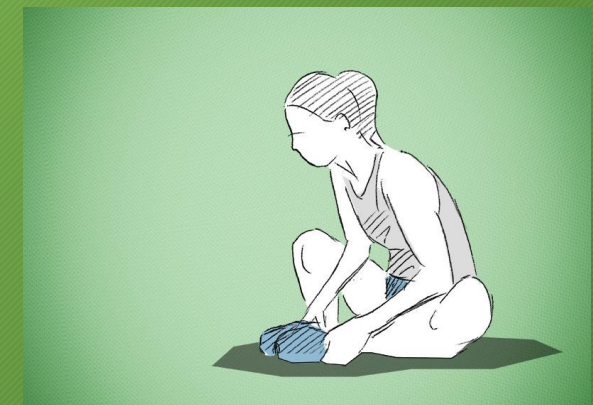
Hüftöffnung

2 min pro Seite halten



Hüftbeuger

2 min pro Seite halten

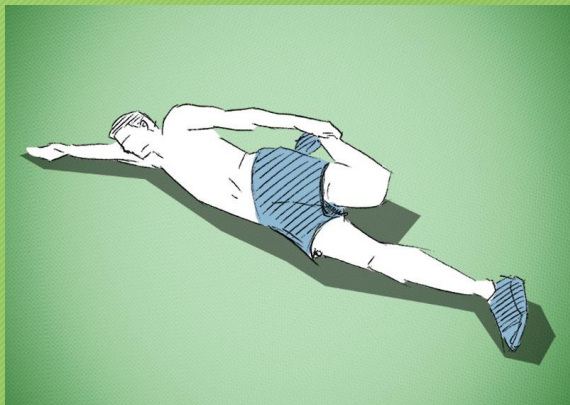


Innenseite
Oberschenkel

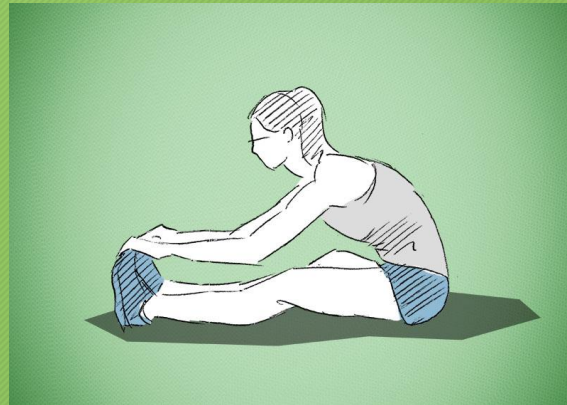
2 min pro Seite halten

WOCHE 2 TAG 2

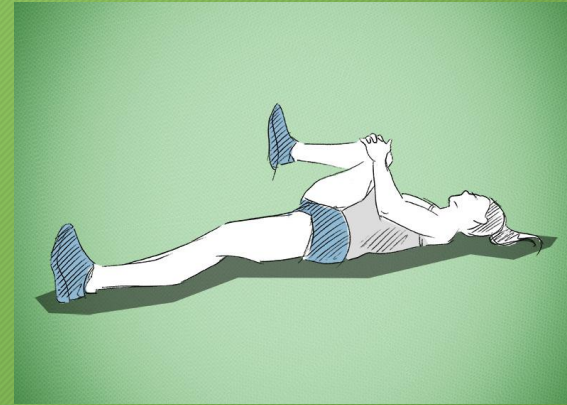
2. Aufgabe - Stretching:



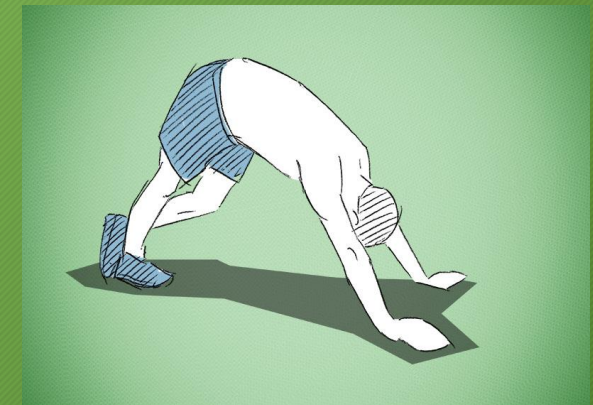
Oberschenkel
Vorderseite
2 min pro Seite halten



Oberschenkel Rückseite
2 min pro Seite halten



Oberschenkel
Rückseite, Gesäß
2 min pro Seite halten



Wade
2 min pro Seite halten

WOCHE 2

TAG 3

Outdoor:

Dauer: ca. 60 - 70 Min

1. Aufgabe - Intervallläufe:

- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo langsam steigern

- Intervalllauf:

- 1 km 80 - 85 % der Maximalleistung
- 2 Min traben

} **10x wiederholen**

- 5 min Auslaufen/Ausgehen:

lockeres Joggen; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

2. Aufgabe - Cool down:

15 min individuell - Radfahren, Schwimmen, Walken, etc.

WOCHE 2

TAG 4

Outdoor:

1. Aufgabe - Sprungkraft/Technik:



5 Linien (zB Stangen, Seile, etc.) am Boden

- Slalom: vorwärts, rückwärts - gerade zurück mit und ohne Ball
- Sprünge: Einbeinig, Beidbeinig - gerade zurück

Dauer: Übungen je 5 Minuten

Dauer: ca. 45 Min

2. Aufgabe: Technik:

Zwischen den Übungen der Aufgabe 1:

- Ball in der Luft halten mit:
 - Kopf
 - Schulter
 - Brust
 - Bein
 - Fuß
- Dauer: 3 Minuten

WOCHE 2

TAG 4

Outdoor:

Dauer: 45 Min

2. Aufgabe - Dauerlauf:

- 40 min Dauerlauf:
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 6:00 - 6:15
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 5:45 - 6:00

- 5 Minuten Auslaufen:

Ziel: Senken der Pulsfrequenz

WOCHE 3

TAG 1

Indoor:

Dauer: 27 Min

1. Aufgabe - Tabata:

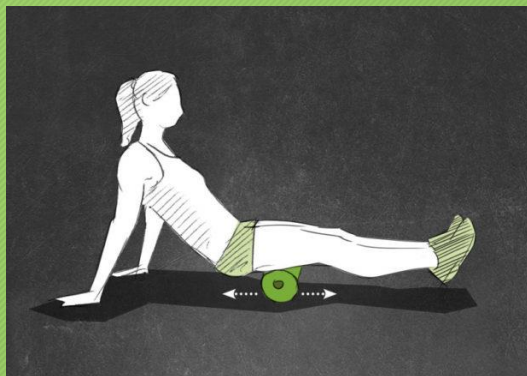
- Aufwärmen: 5 min - am Stand marschieren, Joggen, Knie heben, Anfersen,...
- Tabata:
20 Sekunden Durchführung, 10 Sekunden Pause - 8 Wiederholungen
 - Übung 1: Strecksprünge
 - Übung 2: Superman
 - Übung 3: Crunshes
 - Übung 4: Burpees
- Cool down: 10 min
Ausgehen, Auslockern, Durchatmen, Arme nach oben strecken,...

WOCHE 3 TAG 1

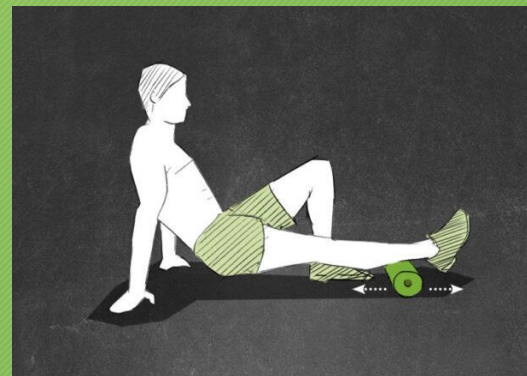
Indoor:

Dauer: 30 Min

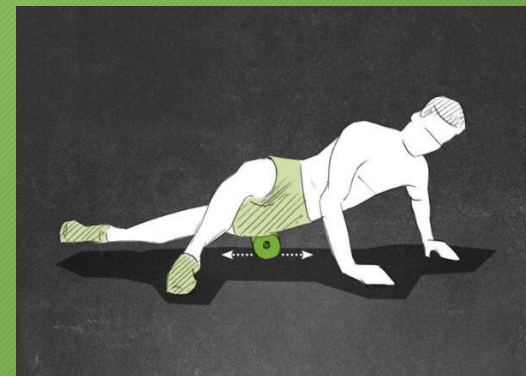
2. Aufgabe - Blackroll®:



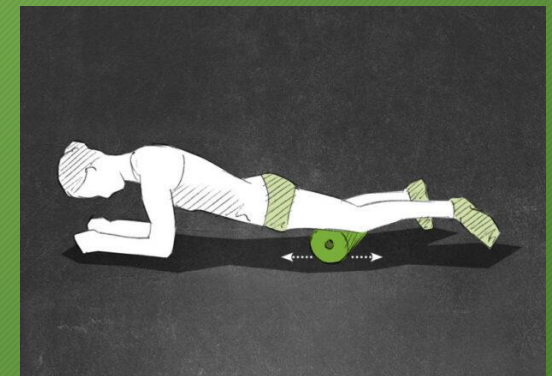
Oberschenkel
Rückseite



Wade



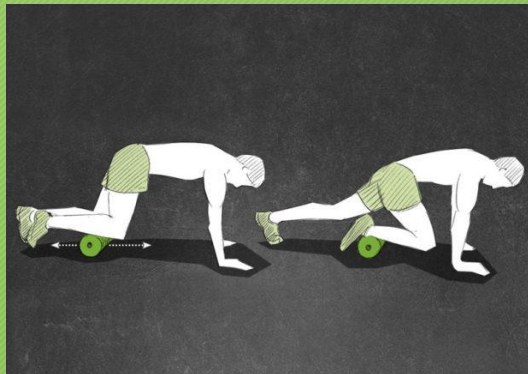
Oberschenkel
Außenseite



Oberschenkel
Vorderseite

Alternativ: Stretching - Übungen von Woche 2, Tag 2

WOCHE 3 TAG 1



Schienbein



Seitlicher Rumpf



Rücken

WOCHE 3

TAG 2

Outdoor:

Dauer: 75 Min

1. Aufgabe - Lauf:

- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo stetig steigern
- 60 min Dauerlauf:
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 6:00 - 6:15
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 5:45 - 6:00
- 10 min Auslaufen/Ausgehen: lockeres Traben; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

WOCHE 3

TAG 2

Outdoor:

Dauer: 15 Min

2. Aufgabe - Balltechnik:

- Ball in der Luft halten mit:
 - Kopf
 - Schulter
 - Brust
 - Bein
 - Fuß



- Ballführen entlang 10 - 15 m Gerade
 - Innenseite
 - Außenrist
 - Fußspann

Übungen variabel durchführen

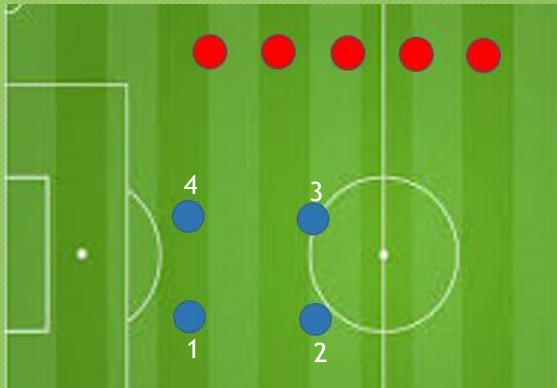
WOCHE 3

TAG 3

Outdoor:

Dauer: 30 Min

1. Aufgabe - Techniktraining:



- 5 Min Aufwärmen:
Ball führen - Slalom + im Viereck

- Übung 1: (10 Min)
 - 1 zu 2: Ballführung mit Rist
 - 2 zu 3: „Gaberln“
 - 3 zu 4: Ballführung Rückwärts mit Fußsohle
 - 4 zu 1: „Gaberln“
- Übung 2: (10 Min)
Slalom: schnellstmögliche Ballführung mit
 - Innenseite
 - Außenseite
 - Rist
- 5 Min Cool down:
Ausgehen

WOCHE 3

TAG 3

Outdoor:

Dauer: 50 Min

2. Aufgabe - Intervallläufe:

■ Intervalllauf:

- 4 min: 65 - 70 % der Maximalleistung
- 3 min: 75 - 80 % der Maximalleistung
- 1 min: 90 - 95 % der Maximalleistung



Zyklus 5x wiederholen

3. Aufgabe - Auslaufen:

10 Minuten

WOCHE 3

TAG 4

Outdoor:

Dauer: ca. 60-65 Min

1. Aufgabe - Lauf:

- 5 min Einlaufen - langsam beginnen, Tempo stetig steigern
- Tempo-Dauerlauf: 3 x 3 Kilometer - zwischen der Sequenz 3 min traben
 - Level 1: Zeit pro Kilometer: 5:45 - 6:00
 - Level 2: Zeit pro Kilometer: 5:30 - 5:45
- 5 min Auslaufen/Ausgehen: lockeres Joggen; um den Puls zu verlangsamen die letzten Minuten ausgehen

2. Aufgabe - Cool down:

Nach Belieben: Stretching, Blackroll®, Wechseldusche, Massage, etc.

IHR MÖCHTET MEHR DAVON? ODER WOLLT MEHR INFOS ÜBER MEINE ARBEIT?

Kontaktiert mich gerne unter:

l.haunschmid@gmx.at

oder

0664 / 4225710

Die Gesundheit aller Spielerinnen und Spieler liegt mir sehr am Herzen. So habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Verletzungsrate durch richtiges Training bestmöglich zu vermindern!

Um in unserem Sport jedoch auch richtig erfolgreich sein zu können, braucht es nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch eine maximale Leistungsfähigkeit. Um diese würde ich mich ebenso gerne bei Eurem Verein kümmern!

Für mehr Informationen oder bei Fragen meldet Euch einfach!

