



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

HOCKEY @ HOME

April- Mai 2020

**4-WOCHEN-PLAN
FÜR
U15 TOP UND A:
3-4 EINHEITEN**



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

WOCHENPLAN MIT 3-4 EINHEITEN

Übersicht: 27. April - 24. Mai 2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kraft / Power	X			X			DAY OFF!
Ausdauer		X			X		

Warm Up:

Du findest die Warm-Up's direkt im Trainingstag. Gehe den einzelnen Trainingstag sowie die dazugehörigen Einheiten Schritt um Schritt durch.

Material: Blackroll, Stuhl, 2 Putzlappen, Ball (z.B. Tennis), Mätteli (wenn vorhanden), Tuch

PROGRAMME: AUSDAUER



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

INHALTE



Ausdauer:

Information:

Die Abwechslung zwischen Belastungs- und Erholungsphasen charakterisiert ein Intervalltraining. Dabei wird die Erholung in Dauer und Intensität so gestaltet, dass der Körper nie vollständig zur Ruhe kommt. Dadurch entsteht ein starker Trainingsreiz.

Steuerung durch die subjektive Beanspruchung

Wir empfehlen, die Intensität anhand der subjektiven Beanspruchung zu steuern.

Unser Ansatz bildet dabei die Steuerung der Trainingsintensität mittels Foster-Skala (siehe Tabelle rechts), welche die Intensität in 10 Stufen unterteilt.

Du findest die vorgegebenen Intensitäten im Programm, du als Athlet wählst dann die entsprechende Pace gemäss deinem subjektivem Empfinden.

Alles klar? -> sonst Mail an niklaus.hess@sihf.ch

Belastungsempfinden Foster-Skala 0 -10

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	Aufwärmen / Regeneration
1	Sehr locker	
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	Grundlagentraining
5	Hart	
6		
7	Sehr hart	Hochintensives Training HIT
8		
9	Extrem hart	
10		

«BLEIB FIT, TRAINER MIT!»

DIENSTAG

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	
1	Sehr locker	Aufwärmen / Regeneration
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	
5	Hart	Grundlagentraining
6		
7	Sehr hart	
8		
9	Extrem hart	Hochintensives Training HT
10		



Ausdauer Programm 1a (Woche 1 und 2)

Intervall 1 - extensive Intervalle:

Programm:

10' Warm- Up: 5' easy Jogging (locker - siehe Forster Skala)

danach

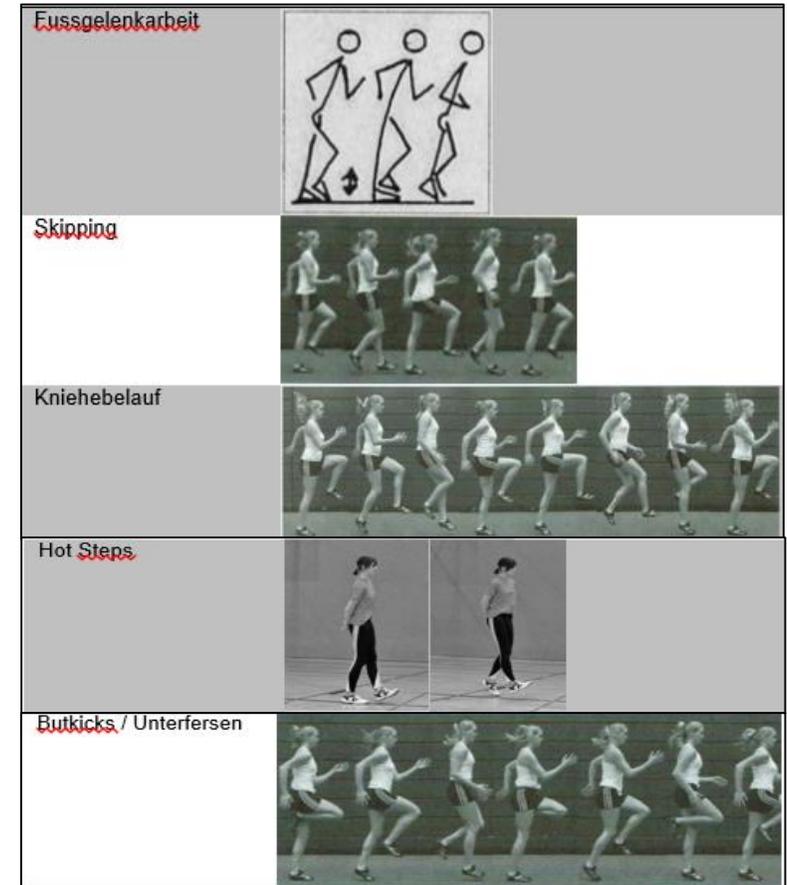
Laufschule: wähle eine möglichst gerade Strecke. Absolviere jede Übung 1x (Dauer: rund 20sec.) und jogge anschliessend locker zurück... danach wählst du die nächste Übung aus.

Serien: 3x 10' Jogging mit einer Intensität von **6** auf der **Forster-Skala**

Pause: dazwischen 2' **Erholung** lockeres Jogging **2-3 Forster-Skala**

Sprechregel: während der **Belastung** -> sprechen in Sätzen möglich

10' Cool Down: gemütliches Jogging oder lediglich marschieren (Zuhause möglichst mit der Blackroll oder ein Stretching- Programm nach Wahl zur Lockerung deiner Muskulatur)



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

DIENSTAG

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	
1	Sehr locker	Aufwärmen/ Regeneration
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	Grundlagentraining
5	Hart	
6		
7	Sehr hart	Hochintensives Training HT
8		
9	Extrem hart	
10		



Ausdauer Programm 1b (Woche 3 und 4)

Intervall 2 - intensive Intervalle: verschiedene Sportgeräte (Bike, Inline, Rennen, Skateboard, Scooter etc.)

Programm:

10' Warm- Up: 10' lockere Belastung (ab 5ter Minute für kurze Zeit das Tempo steigern und anschliessend wieder reduzieren, dies immer im Wechsel) mit dem gewählten Sportgerät

Serien: wähle eine Strecke für welche du mit deinem Sportgerät im Wettkampfmodus rund 4' benötigst...
nun absolvierst du die Runden nach folgenden Zielsetzungen:

Runde 1: 4:15- 4:30 (**Belastung 7-9**) anschliessend 4' lockere Belastung (**Erholung** rund eine 3 nach Forster)...

Runde 2: 4:15- 4:30 (**Belastung 7-9**) anschliessend 4' lockere Belastung (**Erholung** rund eine 3 nach Forster)...

Runde 3: 4:15- 4:30 (**Belastung 7-9**) anschliessend 4' lockere Belastung (**Erholung** rund eine 3 nach Forster)...

Runde 4: 4:15- 4:30 (**Belastung 7-9**) anschliessend 4' lockere Belastung (**Erholung** rund eine 3 nach Forster)...

Sprechregel: während der **Belastung** -> knapper Wortwechsel bis kein Wortwechsel mehr möglich...

10' Cool Down: gemütliches Ausfahren, Jogging oder einfach nach Hause marschieren...
(Zuhause möglichst mit der Blackroll oder ein Stretching- Programm nach Wahl zur Lockerung deiner Muskulatur)

Merke:
Versuche während den vier Wochen- deine Rundenzeit kontinuierlich zu verbessern! Viel Glück!

«BLEIB FIT, TRAINER MIT!»

FREITAG

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	
1	Sehr locker	Aufwärmen / Regeneration
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	
5	Hart	Grundlagentraining
6		
7	Sehr hart	
8		
9	Extrem hart	Hochintensives Training HT
10		



Ausdauer Programm 2 (Woche 1 bis 4)

Run and Bike -> Eine Belastung während einer längeren Zeit aufrecht erhalten...

Programm:

Du benötigst ein Sportgerät deiner Wahl - egal was...

- Jogging / Velo / Bike / Inline / Skateboard / Scooter / Etc.

... und ein Familienmitglied - egal wer...

- Vater / Mutter / Bruder / Schwester / Etc.

Nun versuchst du eine **Dauerbelastung** (ca. eine 5 auf der Forster-Skala) über ca. 60- 75min aufrecht zu erhalten.

Run and Bike

Zu zweit wird in dieser Übung nach der variablen Dauermethode trainiert. Einer auf dem Fahrrad, der andere zu Fuss. Während des Trainings wird regelmässig abgewechselt.

Zu zweit mit einem Fahrrad trainieren. Der eine Team-Partner läuft, der andere fährt auf dem Bike. In regelmässigen Abständen findet ein Wechsel statt. Die Intensität kann durch die Wahl des Geländes – kurze oder längere Ablösungen – variiert werden.

Material: Fahrrad



PROGRAMME: POWER / KRAFT



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

MONTAG

Kraft - Ganzkörper

Krafttraining (Ganzkörper)

Material: 2 Putzlappen, 1 Ball (z.B. Tennisball, Fussball o.ä.)

Ablauf: Circuittraining

Übung	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:
A) Lunges	3 Serien Circuit: 30'' Work - Pause: 30sek. Serien- pause: 2min	3 Serien Circuit: 30'' Work - Pause: 30sek. Serien- pause: 2min	3 Serien Circuit: 45'' Work - Pause: 30sek. Serien- pause: 2min	3 Serien Circuit: 45'' Work - Pause: 30sek. Serien- pause: 2min
B) Core Luft				
C) Balance Ball Links				
D) Balance Ball Rechts				
E) Mountain Climber				
F) Skater Move				
G) Reverse Tuck				
H) Crawling				
I) Jump Links				
J) Jump Rechts				

Weiter auf
der Rückseite:



«BLEIB FIT, TRAINER MIT!»

MONTAG

I) Links + J) Rechts

Einbeinig mit einem Schrittsprung auf die instabile Unterlage springen. Bei der Landung aktiv den Aufprall abfedern und so den Körper stabilisieren.



A) Ein Bein nach hinten in einen tiefen Ausfallschritt führen.



B) Ellenbogen strecken, Becken anheben, Füße nach vorne strecken bis in ein umgekehrtes Brett - aus der Armstütze die Füße wieder zum Körperzentrum heranziehen, das Becken zwischen den gestreckten Armen nach hinten führen und so weit wie möglich vom Boden anheben.



C) Links + D) Rechts

Den Ball erst regelmässig auf einer Seite des Körpers prellen - Rhythmus erhöhen, abwechselungsweise ein Bein heben und unter einem Bein durchprellen.



E) Abwechselungsweise ein Knie nach vorne zur Brust ziehen und wieder strecken - Bewegungen in steigendem Tempo ausführen.

H) Abwechselungsweise ein Arm nach vorne führen - dabei den stützenden Ellenbogen anwinkeln und eine Liegestützbewegung ausführen.



G) Das Becken anheben, Füße nach vorne und zurück gleiten.



F) Halbkreisbewegung wie beim Skating ausführen - Arme mitbewegen.



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

DONNERSTAG

Kraft - Ganzkörper

Teil 1: Krafttraining (Ganzkörper)

Material: ev. Mätteli, Tuch

Übung

- 1) Lunges rechts (explosiv abstossen) 
- 2) Lunges links (explosiv abstossen) 
- 3) Push up mit Bein abheben 
- 4) Hip- Thrust einbeinig links 
- 5) Hip- Thrust einbeinig rechts 
- 6) Squat- Jumps (2'' in Pos. 2 halten, explosiv) 
- 7) Pike Push up 

Woche 1: Woche 2: Woche 3: Woche 4:

2 Serien	3 Serien	3 Serien	4 Serien
12 Wdh.	12 Wdh.	15 Wdh.	15 Wdh.
-	-	-	-
Pause: 60sek.	Pause: 60sek.	Pause: 60sek.	Pause: 60sek.

Weiter auf
der Rückseite:



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

DONNERSTAG

Kraft - Ganzkörper

Teil 2: Krafttraining (Core)

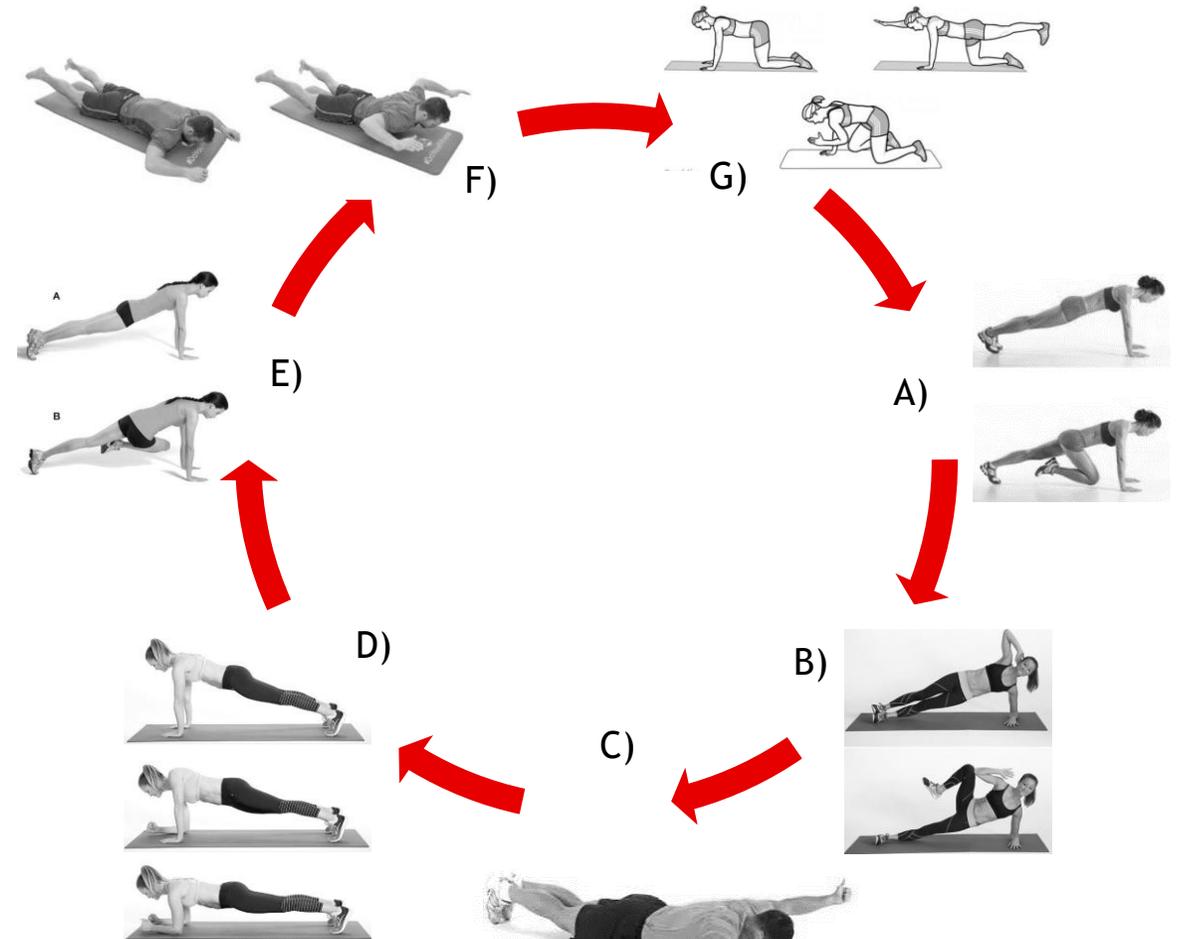
Material: ev. Mätteli, Tuch

Ablauf: Absolvriere 2 Serien à 30 sek. (30 sek. Pause).

Übung

- A) Mountain Climbers (alternierend)
- B) Seitstütze mit V-Crunch (1 Serie links, 1 Serie rechts)
- C) Y's Deck (statisch halten)
- D) Elbow to Full Plank Push
- E) Mountain Climbers Cross (abwechslungsweise)
- F) Lower Back (dynamisch auf und ab)
- G) Vierfüssler- Stand Cross (1 Serie links, 1 Serie rechts)

Anschliessend Stretching / Blackroll



**PROGRAMME:
WARM-UP**

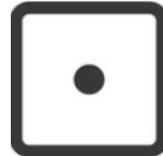


«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

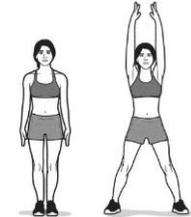
NEHMT EUCH DIE ZEIT

Würfel Warm Up

Würfle solange, bis du ohne zu schummeln jede Übung mindestens 1x gemacht hast (max. 15').



Mache 10 Hampelmänner



Berühre jede Wand deines Wohnzimmers / Hauses mit 2 Extremitäten (Bsp. mit zwei Händen, 1 Fuss + 1 Hand o.ä.)



Hüpfe dreimal auf deinem linken Bein, dann dreimal auf deinem rechten Bein, bis du 30 Sprünge gemacht hast.



Hebe deine Knie 40x (20x links + 20x rechts)



Lege dich 5x auf den Bauch und 5x auf den Rücken und stehe dazwischen immer wieder auf.



Mache 60 Hüpfer, als würdest du Seilspringen

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

NEHMT EUCH DIE ZEIT

Warm-Up (1) mit Movement Preps & Seilspringen

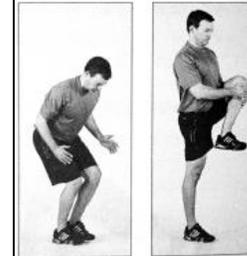
Ablauf:

Im Wechsel 60“ Seilspringen (verschiedene Varianten z.B. einbeinig, doppelbeinig usw.) und Übungen auf der rechten Seite (8-10 Wiederholungen pro Übung)

Was sind Movement Preps?

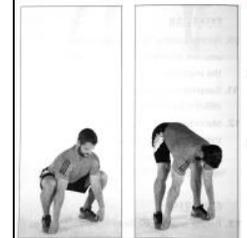
- Bereiten auf komplexe Bewegungen vor
- Fördern die Durchblutung
- Erhöhen die Körpertemperatur
- Regen das Herz-Kreislaufsystem an
- Aktivieren und kräftigen die Muskeln
- Aktivieren das Nervensystem
- Verbessern die Beweglichkeit

Knee Hug



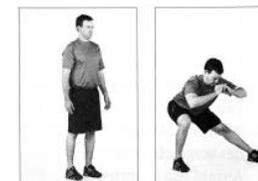
- Knie zur Brust ziehen
- andere Hüfte strecken

Deep Squat



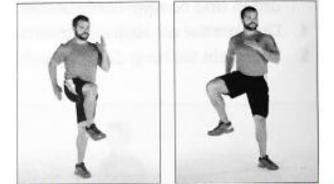
- Fussspitzen greifen
- Fersen bleiben am Boden
- in die Hocke gehen und wieder aufstehen

Lateral Lunge



- ein Bein beugen
- Becken nach hinten unten schieben

Dropstep Skip



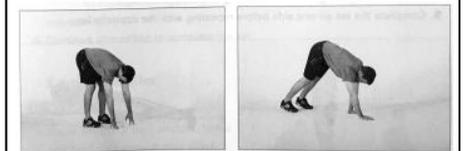
- Hopslerlauf mit Aussenrotation der Hüfte

Revers Lunge - Rotation



- Ellbogen zum Fuss drücken
- Rotation mit Hand über Kopf

Handwalk



- mit gestreckten Beinen mit den Händen nach vorne laufen
- nur aus Fussgelenk zurück kommen

**PROGRAMME:
STRETCHING /
BLACKROLL**



«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

STRETCHING

Stretching (Stretch-Sequence):



1. Kneeling quads stretch

Dauer: 1 Minute
 Points: Gesäss sitzt auf Fersen
 Rücken so nah wie möglich oder ganz am Boden



2. Prayer

Dauer: 1 Minute
 Points: Arme gestreckt, weit nach vorne
 Brust nach unten drücken



3. Wrist Nr. 1

Dauer: 1 Minute
 Points: Handfläche flach am Boden, Mittelfinger Richtung Knie
 Bewegung nach vorne, hinten, links, rechts



4. Wirst Nr. 2

Dauer: 1 Minute
 Points: Fäuste zusammen, Handrücken flach am Boden
 Bewegung nach vorne, hinten, links, rechts



5. Reverse Table

Dauer: 1 Minute
 Points: Hände und Füsse flach, parallel
 Arme gestreckt
Gesäss angespannt



6. Chest Opener

Dauer: 1 Minute je Seite
 Points: Ellbogen berührt die Wand in Schulterhöhe
 Handfläche flach an der Wand
Füsse und Kopf andersrum gedreht



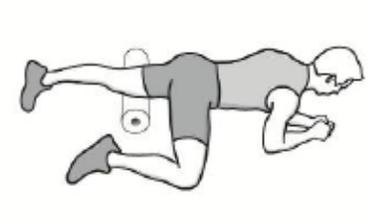
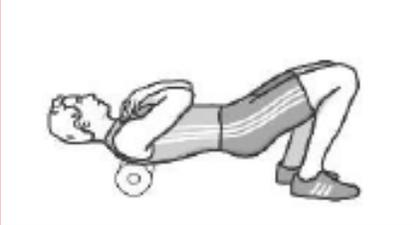
7. Couch Stretch

Dauer: 2 Minuten pro Seite
 Points: Max Winkel an Couch (Knie so nah wie möglich)
 Oberkörper aufrichten / Hüfte nach vorne drücke

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

SONNTAG

Regeneration und Erholung

			
Wadenmuskulatur	Oberschenkel Rückseite	Oberschenkel Vorderseite	Oberschenkel Aussenseite
			
Gesäss	Rücken unten bis Rücken oben		Nacken

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

LERNVIDEOS

Diverse Lernvideos und weitere Trainingsquellen:

- Dein Weg zum perfekten Handstand Link: [1 Klick viel Spass](#)
- Lerne Jonglieren mit Nele Link: [1 Klick viel Spass](#)
- Schweizerischer Verband für Sport in der Schule Link: [Diverse Inputs](#)
- Mobilesport.ch (diverse Lektionen - Sport at home) Link: [Cooler Inhalte](#)



**VIEL SPASS -
GUTES GELINGEN!!**