«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»

HOCKEY @ HOME

April- Mai 2020

4-WOCHEN-PLAN FÜR U20/ U17 TOP UND A: 3 EINHEITEN

SWISS ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
WOCHENPLAN MIT 3 EINHEITEN

Übersicht: 20. April – 17. Mai 2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Core/ «Rumpf»	nach Ausdauer: Prg. 1				nach Ausdauer: Prg. 2		DAY OFF!
Power/Kraft			Prg. 3				
Ausdauer	Prg. 1 od. 3				Prg. 2		

Warm Up:

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

Material: Blackroll, Springseil, Mätteli (wenn vorhanden), Badetuch, Stuhl etc.

4-WOCHEN-PLAN FÜR U20/ U17 TOP UND A: 4 EINHEITEN

SWISS ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
WOCHENPLAN MIT 4 EINHEITEN

Übersicht: 20. April – 17. Mai 2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Core/ «Rumpf»	nach Ausdauer: Prg. 1			nach Ausdauer: Prg. 2			DAY OFF!
Power/Kraft		Prg. 2			Kraftprogramm: 4		
Ausdauer	Prg. 1 od. 3			Prg. 2			

Warm Up:

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

Material: Blackroll, Springseil, Mätteli (wenn vorhanden), Badetuch, Stuhl etc.

4-WOCHEN-PLAN FÜR U20/ U17 TOP UND A: 6 EINHEITEN

SWISS ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
WOCHENPLAN MIT 6 EINHEITEN

Übersicht: 20. April – 17. Mai 2020

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Core/ «Rumpf»	nach Ausdauer: Prg. 1				Optional nach Ausdauer: Prg. 2		DAY OFF!
Power/Kraft		Prg. 3		Prg. 2		Kraftprogramm: 4	
Ausdauer	Prg. 1		Prg. 2		Prg. 3		

Warm Up:

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

Material: Blackroll, Springseil, Mätteli (wenn vorhanden), Badetuch, Stuhl etc.

PROGRAMME: AUSDAUER

SWISS ICE HOCKEY

«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

Foster- Skala		Interpretationshilfen			
		Intensität	körperliche Anstrengung	Atemnot	Zeit
0	Keine Anstrengung / Atemnot		sich unterfordert fühlen	die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar	Stunden
0,5	Sehr, sehr leicht		den Eindruck haben noch um einiges länger weitertrainieren zu können		
1	Sehr leicht				
2	Leicht				
3	Mäßig				
4	Etwas anstrengend / ziemlich		deutliche körperliche Anstrengung	die Atmung ist deutlich spürbar, aber noch kontrollierbar	Minuten
5	Anstrengend / schwer		zunehmende Ermüdung		
6			man ist froh, wenn der Durchgang / die Zeit vorbei ist		
7	Sehr anstrengend / schwer		sich körperlich überlastet fühlen: ggf. Schmerzen, Unwohlsein	die Atemnot zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung	Sekunden
8					
9	Sehr, sehr anstrengend / schwer		die Anstrengung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung		
10	Maximal				

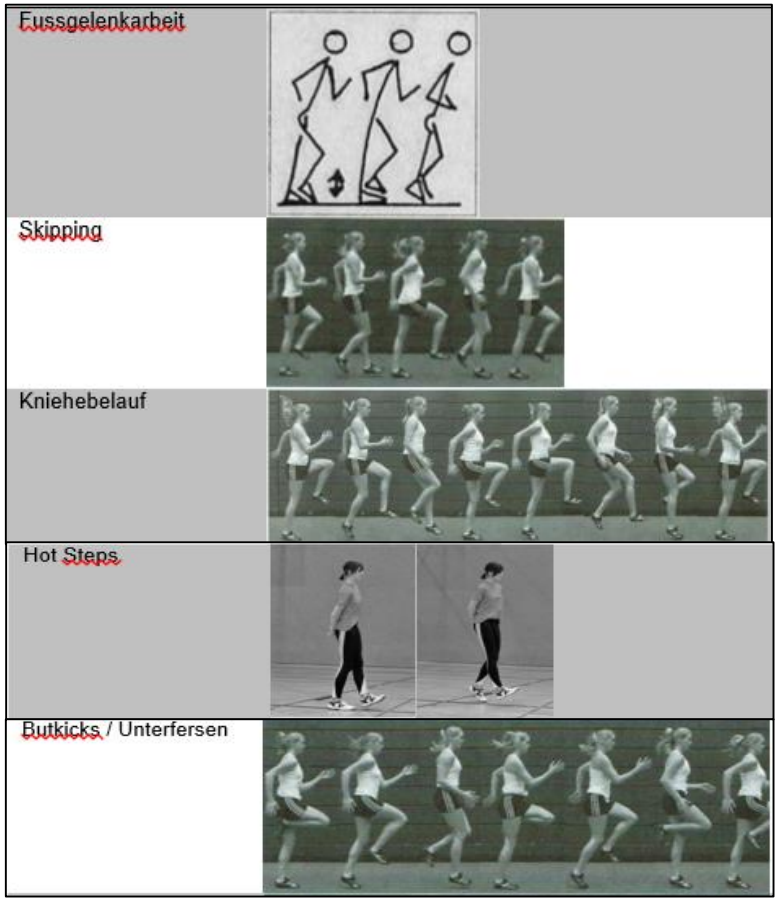
Quelle: https://www.atemmuskeltraining.com/de/patienten/stenoseatmung/foster-skala

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: AUSDAUER

Ausdauer Programm 1
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!»
THEMA: AUSDAUER

Ausdauer Programm 2

Intervall 2 – intensive Intervalle: verschiede 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, TRAINIER MIT!»
THEMA: AUSDAUER

Ausdauer Programm 3

Dauerlauf -> Eine Belastung während einer längeren Zeit aufrecht erhalten…

Programm:

Du wählst ein Sportgerät nach deiner Wahl aus- egal was…

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

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

Alternativen:

- Biketour mit den Eltern
- Vita- Parcours
- Run and Bike mit einem Familienmitglied (siehe Beschreibung oben)
- etc.

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

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

PROGRAMME:
POWER/ KRAFT

SWISS
ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

IT'S THE WILL.
NOT THE SKILL.
— COMPETEEVERYDAY.COM —

Power/ Kraft Programm 1

Teil 1: Krafttraining (Ganzkörper)
Material: Klebeband, zwei Stühle, zwei kleine Boxen, Eishockeystock und ein Badetuch.

Warm- Up: Programm 1 (Programme Warm-Up)
Start: Wir starten mit kleinen Sprüngen -> male mit Kreide ein Kreuz auf den Boden:

1	2
3	4

Intervall:
10sec. work - 50sec. Pause

Runde 1: zwei Beine
1) Hop: 1-2-3-4 (Uhrzeigersinn)
2) Hop: 1-2-3-4 (Gegenuhrzeigersinn)
3) Hop: 1-2 (Seite zu Seite)
4) Hop: 1-4 (vorwärts und zurück)

Ausführung: kontrolliert/ Beinachse

Pause: 90sec.

Intervall:
10 sec. work - 50 sec. Pause

Runde 2: rechtes Bein
1) Hop: 1-2-3-4 (Uhrzeigersinn)
2) Hop: 1-2-3-4 (Gegenuhrzeigersinn)
3) Hop: 1-2 (Seite zu Seite)
4) Hop: 1-4 (vorwärts und zurück)

Ausführung: kontrolliert/ Beinachse

Pause: 90sec.

Intervall:
10 sec. work - 50 sec. Pause

Runde 3: linkes Bein
1) Hop: 1-2-3-4 (Uhrzeigersinn)
2) Hop: 1-2-3-4 (Gegenuhrzeigersinn)
3) Hop: 1-2 (Seite zu Seite)
4) Hop: 1-4 (vorwärts und zurück)

Ausführung: kontrolliert/ Beinachse

Weiter «Teil2» auf der nächsten Seite:

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

Power/ Kraft Programm 1

Teil 2: Krafttraining (Ganzkörper)

Merke: absolviere zuerst alle Serien bei einer Übung, danach wechselst du zur nächsten Übung!

Übung	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:
1) Sumo- Squats mit Kick links/rechts im Wechsel (Video: https://www.youtube.com/watch?v=bbOeGZbgyTI)	3x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)	3x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)	4x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)	4x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)
2) Leg-Curl mit Badetuch (Video: https://www.youtube.com/watch?v=l9Ce_yI7NHk)	3x 10-12x / Pause: 45sec.	3x 10-12x / Pause: 45sec.	4x 10-12x / Pause: 45sec.	4x all-out / Pause: 90sec.
3) Spiderman Push-Up (Video: https://www.youtube.com/watch?v=RMT9JQRZrCo)	3x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)	3x 12-14x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)	4x 12-16x / Pause: 45sec. (6-8x pro Seite)	4x all-out / Pause: 90sec.
4) Pikes-Push-Up (Video: https://www.youtube.com/watch?v=x7_I5SUAd00)	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x all-out / Pause: 90sec.
5) Horizontal Pull-Up (Video: https://www.youtube.com/watch?v=b5HhWgZqCMM)	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x all-out / Pause: 90sec.
6) Step-Up rechts mit backwards Lunges (Video: https://www.youtube.com/watch?v=EACaUFrc7tQ)	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 14-16x / Pause: 45sec.
7) Step-Up links mit backwards Lunges (Video: https://www.youtube.com/watch?v=EACaUFrc7tQ)	3x 12-14x / Pause: 45sec.	3x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 12-14x / Pause: 45sec.	4x 14-16x / Pause: 45sec.
8) Wall- Climb (Video: https://www.youtube.com/watch?v=mOI4rEhrhUg)	3x 6-8x / Pause: 90sec.	3x 6-8x / Pause: 90sec.	3x 8-10x / Pause: 90sec.	3x 12x / Pause: 90sec.

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

IT'S THE WILL.
NOT THE SKILL.
— COMPETEEVERYDAY.COM —

Power/ Kraft Programm 2

Teil 1: Krafttraining (Ganzkörper)
Material: Treppe, Mätteli, ein Stuhl, Uhr (Timer)

Warm- Up: Programm 2 (Programme Warm-Up)
Start: Wir starten mit Sprungformen…

Übung	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:
1) Sprünge einbeinig (langsam runter 6sec.) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=vZZDV_XXnco)	je 3x 6x/ Pause: 90sec.	je 4x 6x/ Pause: 90sec.	je 4x 8x/ Pause: 90sec.	je 4x 10/ Pause: 90sec.
2) Sprünge seitwärts mit Stabilisieren (5sec. halten) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=qNpB4-hukLI)	3x 10x/ Pause: 90sec. (5 Sprünge pro Seite)	3x 12x/ Pause: 90sec. (6 Sprünge pro Seite)	3x 12x/ Pause: 90sec. (6 Sprünge pro Seite)	3x 14x/ Pause: 90sec. (6 Sprünge pro Seite)
3) Sprünge in den Ausfallschritt (Video: https://www.youtube.com/watch?v=lvEpulwzvfo)	3x 6x/ Pause: 90sec.	3x 6x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.	4x 6x/ Pause: 90sec.
4) Pistol Squats (mit Stuhl) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=nmrWdqi-_6A)	je 3x 8x/ Pause: 90sec.	je 4x 6x/ Pause: 90sec.	je 4x 8x/ Pause: 90sec.	je 4x all out/ Pause: 90sec.
5) Hip Thrust (mit Stuhl) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=Qk-qxF5gs_w)	3x 12x/ Pause: 90sec.	3x 15x/ Pause: 90sec.	4x 12x/ Pause: 90sec.	4x 15x/ Pause: 90sec.

Weiter «Teil 2» auf der nächsten Seite:

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

Power/ Kraft Programm 2

Teil 2: Krafttraining (Ganzkörper)

Übung	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:
1) **Diamant Push-Up** (Video: https://www.youtube.com/watch?v=Pr_inNuUf2w)	**3 Serien** Circuit: 30‘‘ Work - 30‘‘ Break Serien-pause: 2min	**3 Serien** Circuit: 30‘‘ Work - 30‘‘ Break Serien-pause: 2min	**3 Serien** Circuit: 45‘‘ Work - 45‘‘ Break Serien-pause: 2min	**3 Serien** Circuit: 45‘‘ Work - 45‘‘ Break Serien-pause: 2min
2) **Box- Handstand Push-Up** (Video: https://www.youtube.com/watch?v=NEQ0dhxbIGw)				
3) Scapular Wall Reps. (Video: https://www.youtube.com/watch?v=iW0D23-fckQ)				
4) Lateral- Squats (dynamic) link-rechts alternierend (Video: https://www.youtube.com/watch?v=SQb9EKi1xcI)				

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

Power/ Kraft Programm 3

Teil 1: Krafttraining (Ganzkörper)
Material: Treppe, Mätteli, kleine Box, Uhr (Timer)

Warm- Up: Programm 3 (Programme Warm-Up)
Start: Wir starten mit den folgenden Übungen ins Training…

Übung	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:
1) Dryland Skater Walk (Video: https://www.youtube.com/watch?v=gKEtaRZGARQ)	je 3x 6x/ Pause: 90sec.	je 4x 6x/ Pause: 90sec.	je 4x 8x/ Pause: 90sec.	je 4x 10x/ Pause: 90sec.
2) Treppen Sprünge abwärts (stabilisierend- abfedernd 5sec.) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=VnsDq18ijsI)	3x 8x/ Pause: 90sec.	3x 10x/ Pause: 90sec.	4x 8x/ Pause: 90sec.	4x 10x/ Pause: 90sec.
3) Treppen Sprünge abwärts (einbeinig, stabilisierend 5sec.) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=KyJOqBF_3pI)	je 3x 6x/ Pause: 90sec.	je 3x 8x/ Pause: 90sec.	je 4x 6x/ Pause: 90sec.	je 4x 8x/ Pause: 90sec.
4) Hip Bridge mit Badetuch (Video: https://www.youtube.com/watch?v=l9Ce_yI7NHk)	je 3x 12x/ Pause: 90sec.	je 3x 15x/ Pause: 90sec.	je 4x 12x/ Pause: 90sec.	je 4x all out/ Pause: 90sec.

Weiter «Teil 2» auf der nächsten Seite:

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

IT'S THE WILL.
NOT THE SKILL.
— COMPETEEVERYDAY.COM —

Power/ Kraft Programm 3

Teil 2: Krafttraining (Ganzkörper)

Übung	Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:
1) **Handstand Shoulder Taps** (Alternierend) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=Cqje_NqFjkw)	**3 Serien**	**3 Serien**	**3 Serien**	**3 Serien**
2) **Extension Plank** (Video: https://www.youtube.com/watch?v=sFhw7oxLlj8)	Circuit:	Circuit:	Circuit:	Circuit:
3) Reverse Snow-Angel (Video: https://www.youtube.com/watch?v=_yN6Pt-XzHs)	30'' Work - 30'' Break	30'' Work - 30'' Break	45'' Work - 45'' Break	45'' Work - 45'' Break
4) T-Push- Up (Alternierend) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=pePDWJeF8-w)	Serien-pause: 2min	Serien-pause: 2min	Serien-pause: 2min	Serien-pause: 2min
5) Abduktion rechts (Level auswählen 1-3/ ½ Zeit Fussstellung) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=OQWbjlk79xM)				
6) Abduktion links (Level auswählen 1-3/ ½ Zeit Fussstellung) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=OQWbjlk79xM)				
7) Adduktion rechts (isometrisch/ haltend à 5sec.) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=oYnhceaSz1I)				
8) Adduktion links (isometrisch/ haltend à 5sec.) (Video: https://www.youtube.com/watch?v=oYnhceaSz1I)				

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
THEMA: POWER/ KRAFT

IT'S THE WILL.
NOT THE SKILL.
— COMPETEEVERYDAY.COM —

Power/ Kraft (Kombinationsprogramm) Programm 4

Teil 1: Freeletics-Programm (Ganzkörper)
Material: Mätteli, Stuhl
Warm- Up: Programm 2 (Programme Warm-Up)
Name: Dione

Programm: Dione

1) Jumping Jacks
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=sYxABbY6Qv4)
2) Burpees (stabilisierend- abfedernd 5sec.)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk)
3) Leg levers (einbeinig, stabilisierend 5sec.)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=Jo4K6ejffuA)
4) Jumping Jack
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=sYxABbY6Qv4)
5) Sit-Ups
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=jaYch6U6Mkc)
6) Burpees
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk)

Woche 1/3:

3 Runden:
75 Jumping Jacks
25 Burpees
50 leg levers
75 Sit-Ups
25 Burpees

Auszuführen als Circuit! Viel Spass

Merke: notiere deine Zeit und versuche in der dritten Woche deine Zeit zu verbessern!

Programm: SIHF- plus

Sumo Squats and Kick
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=bbOeGZbgyTI)
Pistol-Squat mit Stuhl
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=nmrWdqi-_6A)
Wall- Climb
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=mOI4rEhrhUg)
Extension Plank
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=sFhw7oxLlj8)
Diamant Push-Up
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=Pr_inNuUf2w)
Lateral Squat (alternierend)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=SQb9EKi1xcI)

Woche 2/4:

6 Runden:
24 Sumo Squats (je 12x pro Seite)
24 Pistol Squats (je 12x pro Seite)
12 Wall-Climb
24 Extension Plank
24 Diamant Push-Up
24 lateral Squat (je 12x pro Seite)
2x 40m Sprint -> hin-zurück

Auszuführen als Circuit! Viel Spass

Merke: notiere deine Zeit und versuche in der dritten Woche deine Zeit zu verbessern!

PROGRAMME:
CORE/ „RUMPF“

SWISS
ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
CORE/ «RUMPF»

~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Programm 1

Übungen: Woche 1-2: 3 Serien à 45‘‘ work- 45‘‘ break
Woche 3-4: 3 Serien à 60‘‘ work -60‘‘ break

Block 1:

1.

2.

3.

4.

Block 2:

1. Rechts

2.

3. Links

4.

Programm 2

Übungen: Woche 1-2: 3 Serien à 45‘‘ work- 45‘‘ break
Woche 3-4: 3 Serien à 60‘‘ work -60‘‘ break

Block 1:

01 ellbow- Plank -> 30" statisch (Hoden ansaugen / Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen / Atmung in

own Body | 30" | 1 | statisch

02 alternierende Fussarbeit -> direkt zu 3

03 Salamander - > direkt zu 4

Block 2:

04 ellbow- Plank -> 30" statisch (Hoden ansaugen / Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen / Atmung in Rippenbögen) - > direkt zur Übung 5

05 auf und ab -> eine Linie von Kopf bis Fuss -> Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule

Block 3:

07 Hip thruster -> auf und ab / beachte die Kopfhaltung

08 Full Plank Back - > alternierend

PROGRAMME: WARM-UP

SWISS ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
NEHMT EUCH DIE ZEIT

~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Warm-Up Programm 1

Teil 1: Cardio

60“Jogging on place
30“Skipping on place
30“Jogging on place
10 Air-Squat (slow-dynamic)
30“easy Jogging
5x Burpees
30“easy Jogging
5x Lunge right – with torso rotation
5x Lunge left – with torso rotation
30“easy Jogging
5x single Lunge lateral (left)
30“easy Jogging
5x single Lunge lateral (right)
30“easy Jogging

Teil 2: Mobility

1) Hip Crossover (1x 8x pro Seite)

Wie? Lege dich mit dem Rücken (mit Gesicht nach oben) auf den Boden, Arme und Schultern zur Seite flach ausgestreckt, Beine angewinkelt, Ferse berühren den Boden (Level 1). Schultern «beide» berühren während der gesamten Übung den Boden.
Ausführung: Drehe deine angewinkelten Beine nach rechts, bis knapp über den Boden, dann drehe die Beine nach links.

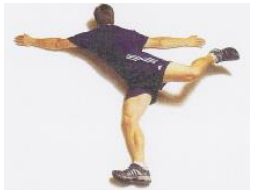
Level 1:

Level 2:

Level 3:

2) Cross Back / Cross Front (1x 8x pro Seite)

Wie? Lege dich auf den Bauch, Arme und Schultern seitlich ausgestreckt.
Ausführung: führe deine linke Ferse zu deiner rechten Hand, indem du deine linke Hüfte hebst - die rechte bleibt fest auf dem Boden. Danach wechsle dein Bein
Variation: Gleiche Übung - du legst dich auf den Rücken und absolvierst die gleiche Bewegung aus.



Weiter «Teil 2» auf der nächsten Seite:

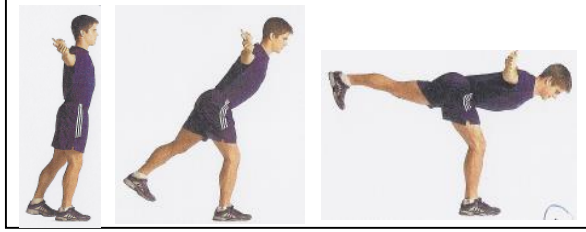
«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
NEHMT EUCH DIE ZEIT

~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Warm-Up Programm 1
Teil 2: Mobility

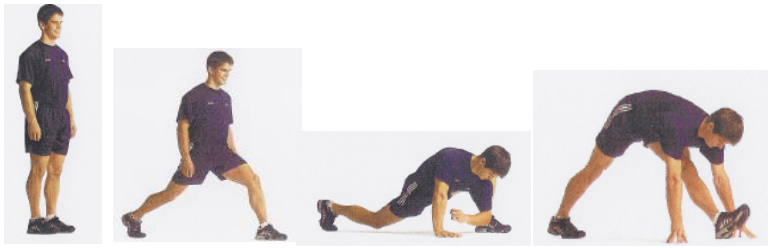
3) Beinrückheben (1x 8x pro Seite)

Wie? Balanciere in perfekter Körperhaltung auf deinem rechten Fuss (Bauch angespannt, Schulter ziehen nach unten und zurück). **Ausführung:** Beuge dich in der Hüfte, aber behalte die Streckung im Körper bei, spanne dabei die linke Gesässhälfte an, nach vorne. Dein Körper sollte von den Schultern bis zur Ferse eine Linie bilden. Trete bei jedem Beinwechsel einen kleinen Schritt zurück.



4) Forward Lunge (1x 6x pro Seite)

Wie? Mach mit deinem linken Bein einen grossen Schritt nach vorne, wie ein Ausfallschritt. Lege dein gesamtes Gewicht auf die rechte Hand und auf den linken Fuss und stütze dich gleichzeitig ab.
Ausführung: Gehe mit deinem linken Ellbogen zum Spann des linken Fusses. Dein hinteres Knie darf dabei den Boden nicht berühren. Danach stemme mit deiner linken Hand deine Hüfte nach oben, wobei die Zehen gleichzeitig zum Schienbein ziehen. Danach wechselst du das Bein.



5) Backward Lunge (1x 6x pro Seite)

Wie? Mit leicht gespreizten Beinen hin stehen. Die Arme hängen parallel zum Körper.
Ausführung: Drehe deine Hüfte nach links und kreuze den linken Fuss etwa 60 cm nach rechts neben den rechten Fuss. Die linken Zehen zeigen auf den rechten Absatz. Drehe deine Hüfte wieder zurück und, so dass sie wieder nach vorne schauen und mit deinen Füssen und Schultern ein Rechteck bilden. Deine Brust ist offen und die Bauchmuskeln sind angespannt. Der grösste Teil von deinem Gewicht ist auf dem rechten Bein. Jetzt gehst du in die Hocke in dem du die Hüfte nach hinten schiebst und die rechte Ferse am Boden hältst. Jetzt stosst du dich mit dem rechten Bein wieder ab und stehst wieder auf. Danach wechselst du das Bein.

Anschliessend -> viel Spass im Training!

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
NEHMT EUCH DIE ZEIT

~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Warm-Up Programm 2

Teil 1: Cardio (Seilspringen)

Easy Jump		*(„normaler" Sprung, zweibeinig)*	*60''*
Skier		*die Füsse und Knie bleiben immer parallel.*	*(2x 20'' work- 20'' easy)*
Twister		*Hüftdrehung, Knie zeigen in Fussrichtung*	*(2x 20'' work- 20'' easy)*
Easy Jump „single Leg"			*je 30'' (links und rechts)*
Easy Jump		*(„normaler" Sprung, zweibeinig)*	*60''*

2min Pause -> danach…

3x 15x Double- Under (Video: https://www.youtube.com/watch?v=-tF3hUsPZAI)
Serienpause: 60'' easy Jump (lockeres Seilspringen)

Teil 2: Mobility

Übung 1 -> Mobilität BWS
1x 8x pro Seite: langsame Ausführung (Atmung beachten)

Übung 2 -> Mobilität BWS
1x 8x pro Seite: langsame Ausführung (Atmung beachten)

Übung 3 -> Mobilität Hüfte/ Struktur der Hüfte
1x 8x pro Seite/ Übung: langsame Ausführung (Atmung beachten)
1 -> gerade / 2 -> Aussenrotation / 3 -> Innenrotation

Weiter «Teil 2» auf der nächsten Seite:

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
NEHMT EUCH DIE ZEIT

~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Warm-Up Programm 2

Teil 3: Core

Übungen:

1) Table-Top isometrisch (6x 10sec. Isometrisch – 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=NudUH0SDPFE)

2) Table-Top single leg (je 6x 10sec. Isometrisch- 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=b1tPzeFOxjQ)

3) Table-Top single cross (je 6x 10sec. Isometrisch- 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=cbEL_wA0GKs)

4) Table-Top Up and Down (6x 10sec. Isometrisch – 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=5zSn-1ILvDM)

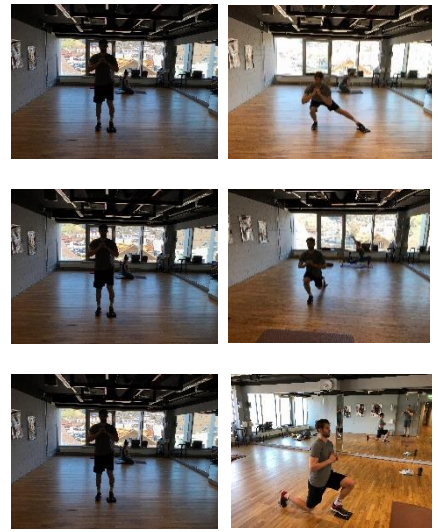
Teil 4: slide with Towel

Übung:

1) Slide lateral (2x 12x pro Seite)

2) Slide rückwärts (2x 12x pro Seite)

3) Slide vorwärts (2x 12x pro Seite)



Anschliessend -> viel Spass im Training!

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
NEHMT EUCH DIE ZEIT

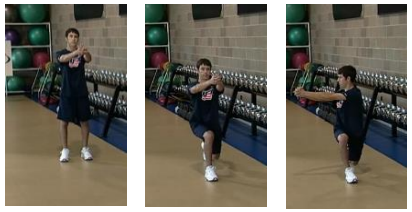
~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Warm-Up Programm 3
Teil 1: Schwunggymnastik and MovePrep (Ganzkörper)

Übungsreihe 1:

Übung 1: Leg Swings fwd/ bwd
Stand wie auf dem Bild / Stütze dich mit der Hand an der Wand ab und schwinge das Bein (ganze Bewegungs-amplitude) nach vorn und zurück.
Pro Bein: 10- 15x

Übung 3: Walking High Knee Pull
Fuss flexen und das Bein in einem sicheren Stand heben bis zur Brust und mit den Händen packst du das Knie und presst es gegen deine Brust. Diese Position kurzhalten. Danach machst du einen Schritt vorwärts und führst den gleichen Ablauf mit dem anderen Bein aus.
Pro Bein: 10- 15x



Übung 5: Walking High Knee Pull
Arme strecken (vor der Brust auf Schulterhöhe). Nun machst du einen Ausfallschritt vorwärts (die Füsse sind Parallel und zeigen in die gleiche Richtung wie die Hüfte und das Knie). Danach rotierst du den Oberkörper gegen Aussen (siehe Bild). Halte diese Position kurz, bevor du zurück in die Ausgangsposition gehst.
Pro Bein: 10- 15x

Übung 2:
Stand wie auf dem Bild / Stütze dich mit den Händen an der Wand ab und schwinge das Bein (Innenseite / ganze Bewegungsamplitude) nach vorn und zurück.
Pro Bein: 10- 15x

Übung 4: Walking High Knee Pull
Arme strecken (vor der Brust auf Schulterhöhe). Nun machst du einen Ausfallschritt seitwärts (die Füsse sind Parallel und zeigen in die gleiche Richtung wie die Hüfte und das Knie). Danach ziehst du das gestreckte Bein zum Körper und führst den gleichen Bewegungsablauf ein weiteres Mal aus.
Pro Bein: 10- 15x

Übung 6: Toy Soldiers
Arme strecken (vor der Brust auf Schulterhöhe). Nun läufst‘s du vorwärts und schwingst dein Bein (gestreckt) zu deinen Händen (Standbein geht dabei auf den Vorfuss). Danach wechselst du das Bein.
Pro Bein: 10- 15x

Weiter «Teil 2» auf der nächsten Seite:

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
NEHMT EUCH DIE ZEIT

~~WISH FOR IT~~
WORK FOR IT

Warm-Up Programm 3

Teil 2: Core

Übungen:

1) Table-Top isometrisch (6x 10sec. Isometrisch – 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=NudUH0SDPFE)

2) Table-Top single leg (je 6x 10sec. Isometrisch- 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=b1tPzeFOxjQ)

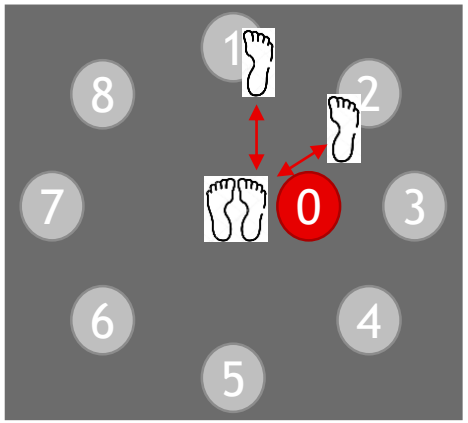
3) Table-Top single cross (je 6x 10sec. Isometrisch- 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=cbEL_wA0GKs)

4) Table-Top Up and Down (6x 10sec. Isometrisch – 5sec. Pause)
(Video: https://www.youtube.com/watch?v=5zSn-1ILvDM)

Teil 3: Lunges

Übungen:

1) Lunges (je 2x 7x Lunges/ Pause: 45sec.)



Ablauf: Lunges- touch
rechtes Bein: Ausgangsstellung (0)
Lunge: 1-0-2-0-3-0-4-0-5-0-6-0-7-0
(Standbein bleibt in Ausgangsstellung 0!)
45sec. Pause anschliessend:
linkes Bein: Ausgangsstellung (0)
Lunge: 1-0-2-0-3-0-4-0-5-0-6-0-7-0
(Standbein bleibt in Ausgangsstellung 0!)
45sec. Pause und anschliessend wieder mit dem rechten Bein…

Anschliessend -> viel Spass im Training!

PROGRAMME: STRETCHING - BLACKROLL

SWISS ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
IT'S UP TO YOU GUYS…

Stretching (Hip-Stretch-Sequence):

1. Pigeon Pose

Dauer: 1 Minute
Points: Angewinkelter Fuss so weit vorne wie möglich
Gestrecktes Bein so lang wie möglich
Oberkörper aufrichten

2. Pigeon Pose over Knee

Dauer: 1 Minute
Points: Max. Rotation mit aufgerichtetem Oberkörper

3. Pigeon Pose over Foot

Dauer: 1 Minute
Points: Max. Rotation mit aufgerichtetem Oberkörper

4. Lyzard

Dauer: 1 Minute
Points: Max. Vorbeugung des Oberkörpers

5. Fragon

Dauer: 1 Minute
Points: 90° Winkel hinterer Unterschenkel
Vorderes Knie nach vorne schieben
Vorderes Knie senkrechte Position
Max. Vorbeugung des Oberkörpers

6. Dragon

Dauer: 1 Minute
Points: Hüfte nach vorne schieben
Oberkörper nach hinten beugen
Hinteres Schienbein in den Boden drücken

7. Half Front Split

Dauer: 1 Minute
Points: Vorderes Bein vollständig gestreckt, Zehen anziehen

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
IT'S UP TO YOU GUYS…

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!»
IT'S UP TO YOU GUYS…

Blackroll:

Zeitpunkt: zwischen Trainingsende und Dusche

Dauer: 10 bis 15 Minuten

Protokoll: 3 Serien à 30-60" pro Übung
→ Programm siehe unten + nächste Seite

Key-Points:

- permanenter Druck auf der Muskulatur (ausschliesslich auf Muskulatur)
- keine allzu grossen Schmerzen während Übungen
  → langsam in die Übungen reinsteigern –Druck kontinuierlich erhöhen
- optimal 3-4 pro Woche

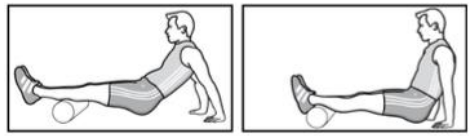
Hauptnutzen:

- Durchblutungssteigerung
- Positive Beeinflussung der Beweglichkeit und des subjektiven Muskelschmerzes
- Regeneration von Muskeln und Weichgewebe
  → Verminderung von Adhäsionen der Faszien

Übungen für die Selbstmassage mit der Blackroll (1x 60sec.) -> sehr langsam rollen

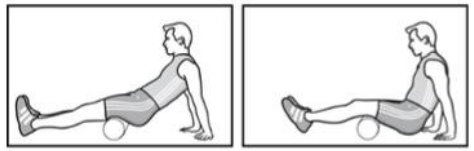
Mobilisierung der Muskulatur – Waden

Steigerung: Die Foamroll liegt nur unter einer Wade und das andere Bein wird überschlagen.

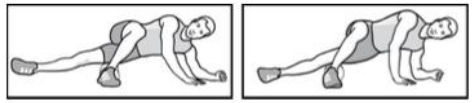


Mobilisierung der Muskulatur – Oberschenkelrückseite

Steigerung: Die Foamroll liegt nur unter einem Oberschenkel und das andere Bein wird überschlagen.



Mobilisierung der Muskulatur – IT-Band



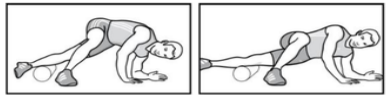
Weiter «Teil 2» auf der nächsten Seite:

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
IT'S UP TO YOU GUYS…

Blackroll:

Mobilisierung der Muskulatur – Unterschenkelaußenseite

Steigerung: Sie befinden sich im Seitstütz und beide Beine befinden sich gestreckt in der Luft.



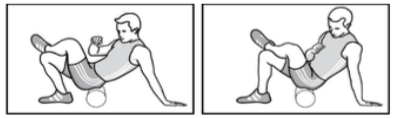
Mobilisierung der Muskulatur – Oberschenkelvorderseite

Steigerung: Die Foamroll liegt nur unter einem Oberschenkel und das andere Bein wird überschlagen oder nur angehoben.

Mobilisierung der Muskulatur – Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)

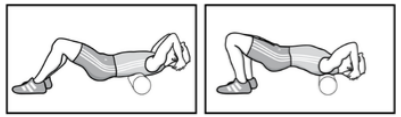
Mobilisierung der Muskulatur – Gesäß

Durchführung: Sie sitzen auf der Foamroll und stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Langsam massieren Sie mit der Foamroll das gesamte Gesäß auf und ab.

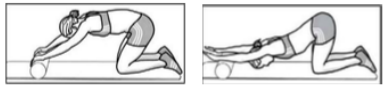


Mobilisierung der Muskulatur – Brustwirbelsäule

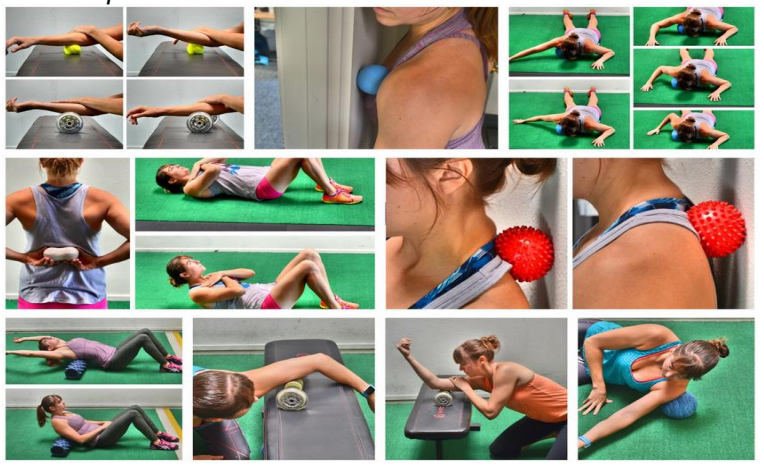
Steigerung: Sie strecken ein Bein aus und ziehen dabei die Zehen zur Nasenspitze.



Mobilisierung der Muskulatur – Arme und Brust



Oberkörper:



HILFSMITTEL FÜR DEN TRAININGSALLTAG

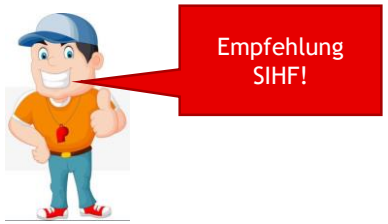
SWISS ICE HOCKEY

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
IT'S UP TO YOU GUYS…

Diverse Trainings- App:

Get ready #teamarmee!

https://youtu.be/GR829fQmiEo



Anwendung: Gratis
- App herunterladen und starten
- Daten erfassen
- Selbsttest 1 absolvieren
- Trainings nach Vorgabe absolvieren (Ausdauer, Kraft)
- Selbsttest wöchentlich wiederholen

https://www.freeletics.com/de/

Anwendung: Kostenpflichtig oder Gratis
- Version Coach: 3Mte. Sfr. 42.-
- Einzelne Trainings zur Auswahl «Gratis»
- Daten erfassen -> Präferenz nach euch
- Trainings nach Vorgabe absolvieren (Cardio, Kraft)

https://www.nike.com/ch/ntc-app

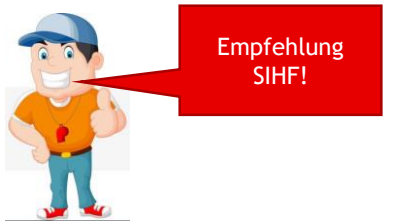
Anwendung: Gratis
- App herunterladen und starten
- Daten erfassen
- Trainings nach Präferenz von euch auswählen
- Punkte sammeln

«BLEIB FIT, TRAINIER MIT!»
IT'S UP TO YOU GUYS…

Diverse Trainings- App:

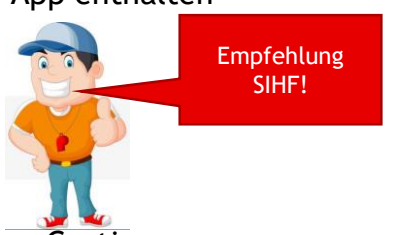
https://www.downdogapp.com/

Anwendung: Gratis/ Kostenpflichtig
- App herunterladen und starten
- Daten erfassen
- Gratis (aktuell) bis 1. Mai 2020
- YOGA- APP
- Weitere Trainingsmöglichkeiten in der App enthalten



https://www.runtastic.com/de/

Anwendung: Gratis/ Kostenpflichtig
- App herunterladen und starten
- Daten erfassen
- Gratis / Premium Mitgliedschaft 90 Tage Gratis
- Trainings nach Vorgabe absolvieren (Cardio, Kraft)



Anwendung: Gratis/ Kostenpflichtig
- App herunterladen und starten
- Daten erfassen
- Trainings nach Präferenz von euch auswählen
- 7 Tage Gratis Testversion anschliessend Sfr. 21.- pro Jahr

«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: Coole_Inhalte

VIEL SPASS –

GUTES GELINGEN!!