

Trainingsplan U14 (Beispiel)

Pro Woche (könnt die Laufeinheit mit der Kräftigung & Dehnen kombinieren):

- 1 Dauerlauf
- 1 Intervalllauf/Fahrtspiel
ODER
1 Intervalltraining
- 2 – 3 Rumpfzirkel/Kräftigung
- 2 – 3 Dehnen

Dauerlauf

- Aufwärmen lockeres Seilspringen (verschiedene Formen) 5 Min.
- Dauer ca. 30 Min.
 - Dauer kann langsam gesteigert werden (Bspw. jede Woche 1 Min. mehr)
- Tempo sehr locker – locker
 - D.h. Kindern können noch plaudern während des Laufens (mehr als nur 1 ganzen Satz sprechen)

Intervalllauf/Fahrtspiel

- Aufwärmen lockeres Seilspringen (verschiedene Formen) 5 Min.
- Aufbau (kann auch 2 oder 3 Serien so geben)
 - 20 Sek. schnell – sehr schnell laufen (1 Satz sprechen möglich, mehr nicht)
 - 20 Sek. lockere Trabpause (Tempo langsamer als Dauerlauf)
 - 30 Sek. schnell laufen + 30 Sek. lockere Trabpause
 - 35 Sek. schnell laufen + 1 Min. lockere Trabpause
 - 30 Sek. schnell laufen + 30 Sek. lockere Trabpause
 - 20 Sek. schnell laufen + 20 Sek. Lockere Trabpause
 - Serienpause 2 Min. lockeres Traben
- Dieser Aufbau ist ein Beispiel, es können auch die Abschnitte anders gewählt werden (jedoch sollte auf den Pyramidenförmigen Aufbau geachtet werden & auf genügend Pausen)
- Anderer Aufbau (auf Rundbahn)
 - 3 – 4 – 5 Serien
 - 4 mal je
 - 80 Meter sehr schnell + 120 M. Trabpause
 - Serienpause 400 M. Trabpause
 - Anfangen in erster und zweiter Woche mit 3 Serien, dann 4 bzw. 5

Intervalltraining

- Aufwärmen lockeres Seilspringen (verschiedene Formen) 5 Min.
- Aufbau 2 – 3 Serien
 - Einfach 30 Sek. Übungen + 30 Sek. Pause (Serienpause 1 Min.)
 - Mittel 40 Sek. Übungen + 20 Sek. Pause (Serienpause 1 Min.)
 - Schwer 50 Sek. Übungen + 10 Sek. Pause (Serienpause 1 Min.)
→ Alle fangen mit einfach an und langsam steigern (lieber 3x einfach als 2x mittel oder 1x schwer)
- Übungen
 - Hampelmänner
 - Kniebeugen (Auf geraden Rücken & Beinachsenstabilität achten, Blick geradeaus nach vorne)
 - Liegestütze (Normal & dann Knie auf den Boden wenn zu anstrengend)
 - Ausfallschritt (zuerst gerade mit jedem Bein, dann schräge)
 - Rudern
 - Burpees

Kräftigung

- Aufwärmen locker Seilspringen/Hampelmänner
- Aufbau
 - 2 – 5 Serien
 - 20 > Wiederholungen
 - 1 – 2 Min. Serienpause
- Übungen (Auswahl; Bilder am Schluss)
 - Beine
 - Ausfallschritt
 - Kniebeugen
 - Bein Anheben/Abspreizen/Glut
 - Hüft drücken
 - Rumpf
 - Globalstütz (= Unterarmstütz)
 - Unterarmstütz rücklings
 - Seitenstütz (Becken heben)
 - Rumpfbeugen (gerade/schräge)
 - Scheibenwischer
 - Stütz auf Händen dann abwechselnd Arme/Beine heben
 - Rudern
 - Rücken – Schultern – Arme
 - Rumpfstrecken

- Aufrichten
- Diagonal heben („Schwimmen“)
- Liegestütz
- Stütz auf Händen abwechselnd Schultern berühren



Bein Anheben



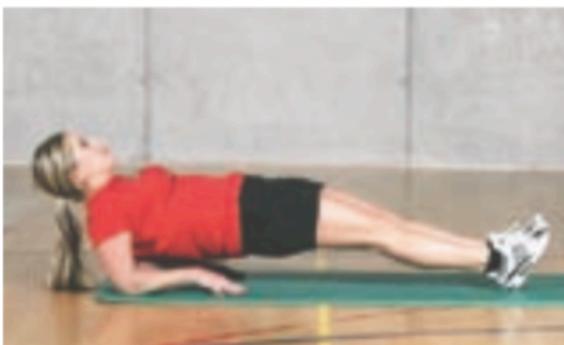
Bein Abspreizen



Hüftdrücken



Seitenstütz



Unterarmstütz Rücklings



Scheibenwischer



Rumpfstrecken



Aufrichten



Diagonal heben



Bein Glut