



Wochengestaltung Sommertraining

Drei mal pro Woche (Montag, Mittwoch, Freitag) Inhalte/Übungen, die auf der TSV Homepage gepostet sind (Schnelligkeit und Sprungkraft, Koordination und Kraft) einbauen. Demo Videos und pdf. Dateien stehen als Vorlage zur Verfügung. Bei diesen Einheiten ist es wichtig den Körper gut aufzuwärmen, um anschließend ein bis eineinhalb Stunden Übungen aus den Übungskatalog durchzuführen. Im Laufe des Sommers verschiedene Übungen aus den Übungskatalog durchmachen, damit die Abwechslung gegeben ist. Zweimal pro Woche (Dienstag, Donnerstag) selbständig Ausdauerseinheiten durchführen. Dabei bieten sich Spielsportarten wie Fußball, Tennis, usw. aber auch Radfahren (MTB), Bergwandern, Laufen, Inlineskaten, etc. an.

Bsp.:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|-------------------------|--|--------------------|---|
| Aufwärmen: 20 min Schnelligkeit: 40 min Koordination: 30 min | Tennis Fußball, usw. | Aufwärmen: 20 min Koordination: 40 min Kraft: 30 min | Mountainbike (MTB) | Aufwärmen: 20 min Schnelligkeit: 20 min Koordination: 20 min Kraft: 20 min |