

# Beachprogramm Novizen Elite Saison 10/11





**Merke:**

Bevor mit dem Trainingsprogramm begonnen wird, sollte vorgängig ein Warm-Up durchgeführt werden. Die Ausführungen der Übungen sollen langsam und gleichmässig erfolgen. Das Rumpfkraftprogramm wie auch das Beinprogramm werden in zwei Durchgängen ausgeführt.

(Merke: Einmal ist "keinmal")

Trainiert vor allem eure Schwächen! Diese solltet ihr anhand eurer Testauswertungen haben.

Rumpfttraining ist wie Zähne putzen, möglichst täglich den Rumpf trainieren!

Am Ende des Trainings wird gedehnt!

Probiere während der Sommerpause auch Mal andere Sportarten aus, z.B.: Tennis, Badminton, Klettern.....

**Tipps zum Einlaufen:**

Das Einlaufen kann auch mit einer Wanderung oder einer anderweitigen Familienaktivität verbunden werden.

**Mögliche Einlaufformen:**

Seilspringen 7min vw – rw im Wechsel oder lockeres Jogging à 30 min. oder Fussballspielen mit Kollegen und anschliessend die Übungen absolvieren oder 1/2 h lockeres Radfahren oder etc.

## Trainingsplanung "Beachprogramm"

Saison: **Novizen Elite 10/11**

### Basisprogramm:

- 4 x wöchentlich Rumpf, mind. 6 Übungen à 75 sec. 2 Serien dazwischen 10 min Pause
- 3 x wöchentlich Beinkraft 25 Wdh. pro Bein, 2 Serien 3min Pause nach jeder Übung, 10 min zwischen den Serien
- 3x wöchentlich Schnelligkeit (zu Beginn des Trainings, nach gutem Aufwärmen!) 2 Serien, dazwischen 10 min Pause!

### Schwächentraining:

- 1x wöchentlich eure Schwächen trainieren
  - Beine: 2 Serien à 25 Wdh. pro Bein
  - Ausdauer: 60 min GAT 2

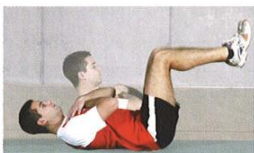


# Rumpfübungen

## Gerade und schräge Bauchmuskulatur

### Rumpfbeugen

-10 10-14 15-20 20+



**Wie?** Rückenlage mit Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel (Beine nicht fixieren!). Oberkörper einrollen und senken. Kopf nicht mehr absetzen.

**Variation:** Beide Arme strecken und auf derselben Seite an den Knien vorbeiführen. Oberkörper schräg einrollen und senken (schräge Bauchmuskulatur).

### Ellenbogen und Knie wechselweise übers Kreuz zusammenführen

### Rücken- und hintere Schultermuskulatur

#### Rumpfstrecken

-10 10-14 15-20 20+



**Wie?** Im Vierfüßlerstand ein Bein und den Gegenarm in die Horizontale ausstrecken und stabilisieren. Arm und Bein zurückführen, bis sich Knie und Ellenbogen berühren, und wieder ausstrecken.

**Variation:** Mit Gewichtsmanschetten ausführen (Erschwerung).

#### Aufrichten

10-14 15-20 20+



**Wie?** Kniestand. Oberkörper leicht nach vorne neigen. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Oberkörper senken und heben (mit Gesäss nicht auf die Ferse absitzen!).

**Variationen:**

- Arme in die Hochhalte strecken (Erschwerung).
- Arme seitlich am Körper anlegen (Erleichterung).

#### Diagonal heben

10-14 15-20 20+



**Wie?** Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Abwechslungsweise einen Arm und das Gegenbein leicht anheben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Scheibenwischer

15-20 20+



**Wie?** Rückenlage. Gestreckte Beine 90 Grad anwinkeln und nach links und recht senken. Die Arme halten an der Sprossenwand.

#### Variationen:

- Mit angewinkelten Knien ausführen (Erleichterung).
- Einen Medizinball zwischen die Füße einklemmen (Erschwerung).

### Becken heben

15-20 20+



**Wie?** Seitstütz, Körper bildet eine Linie. Becken anheben und senken, dabei Becken nicht mehr absetzen und nicht nach hinten ausweichen.

**Variation:** Oberes Bein abspreizen (Erschwerung).

### Tic-Tac

15-20 20+



**Wie?** Seitenlage mit Arme in der Hochhalte Beine und Arme (evtl. Medizinballhaltend) gleichzeitig nach oben führen, ohne die Seitenlage zu verlieren.

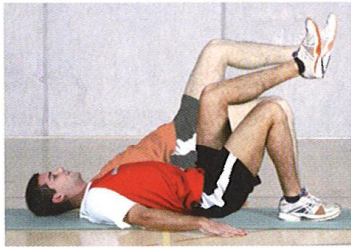
**Variation:** Zusätzlich einen (Medizin-) Ball dem Partner zu werfen (Erschwerung).



## Beinübungen

### Hüftdrücken

10-14 15-20 20+



**Wie?** Rückenlage. Ein Bein anstellen, das andere angewinkelt in die Luft halten. Becken heben und senken, ohne es abzusetzen.

**Variation:** Beide Beine anstellen. Becken heben und

senken (Erleichterung).

### Telemark

10-14 15-20 20+



**Wie?** Grosser Ausfallschritt vorwärts. Knie beugen (Telemarkstellung) und strecken. Oberkörper aufrecht halten.

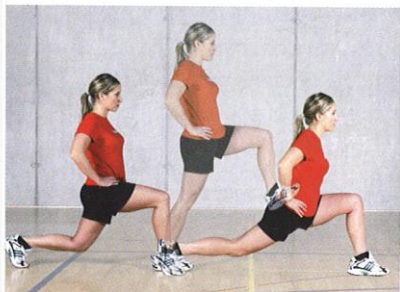
**Variationen:**

- Mit Ball in Hochhalte ausführen (Erschwerung).
- Hüftbreiter Stand.

Ausfallschritt vorwärts in die Telemarkstellung ausführen und kräftig zurückstossen.

### Storchenschritte

10-14 15-20 20+



**Wie?** Möglichst raumgreifende Schritte mit tiefer Endposition aneinanderreihen. Mit jedem Schritt den Körper in die aufrechte Position hoch drücken (inkl. Fussstreckung) und über die Ferse aufsetzen.

### Einbein-Kniebeugen

15-20 20+

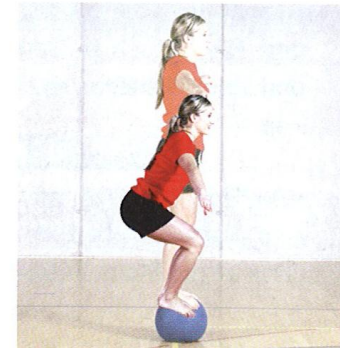


**Wie?** Einbeinig auf einer Erhöhung stehen (evtl. an der Sprossenwand festhalten). Knie beugen und strecken. Spielbein neben der Erhöhung hängen lassen.

**Variation:** Im Stand hinteren Fuss auf einen Swissball oder Kasten setzen. Vorderes Knie beugen und strecken.

### Medizinmann

15-20 20+

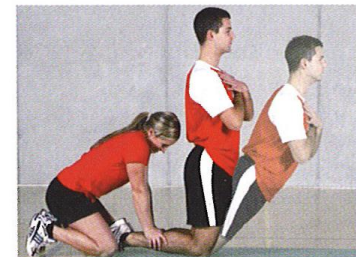


**Wie?** Stand auf einem Medizinball. Langsam Knie beugen und strecken (bis 90 Grad) (Stand auf dem Medizinball vorgängig üben).

**Variation:** Ohne Ball auf der Schmalseite einer Langbank ausführen.

### Körperpendel

20+



**Wie?** Kniestand. Hüfte ist gestreckt und Partner fixiert die Unterschenkel. Den gestreckten Körper (Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie) nach vorne senken und zurückführen.

### Wadenbeisser

-10 10-14 15-20 20+



**Wie?** Mit einer Fussball auf eine Erhöhung (Kasten, Langbank, Sprosse) stehen. Fussgelenk strecken und den Körper in die Höhe stossen. Maximalen Bewegungsumfang im Fussgelenk ausschöpfen.



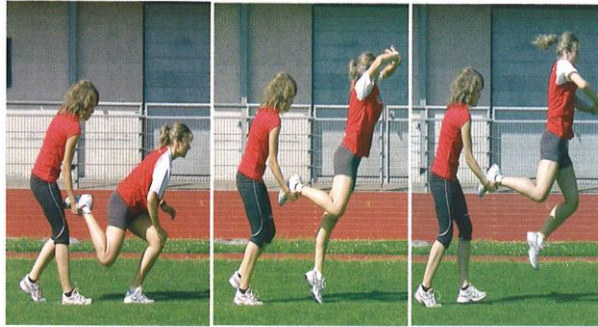
# Sprünge

## Steuermann

15-20 20+

**Wie?** Einbeinsprünge mit Partnerhilfe. Absprung in die Höhe mit kräftigem Armeinsatz. Je weniger die Partnerin stützt, desto anstrengender. Ohne Partnerin: Den Fuss auf eine Erhöhung setzen und an Ort springen.

**Variation:** Vor dem Absprung Blick gerade aus und aufgerichteter Rücken (hauptsächlich vordere Oberschenkelmuskulatur) oder mit Blick zum Boden und Berühren des Bodens mit den Fingerspitzen (vermehrt Gesässmuskulatur).



## Steigsprünge

15-20 20+

**Wie?** Einseitige Steigsprünge entlang einer Erhöhung (Langbank, Mauer, Treppenstufe). Mit/ohne aktivem Fussaufsatz. Auf dem Rückweg mit dem anderen Bein.

**Variation:** Wechselsteigsprünge vorwärts über eine Langbank. Sprung mit dem banknahen Bein über die Langbank auf die andere Seite.



## Niedersprünge

20+

**Wie?** Niedersprünge von einer Erhöhung (z. B. Schwedenkasten) mit direktem beidbeinigem Hochspringen. Möglichst kurze Bodenkontaktzeiten.



# Schnelligkeit

## Hinweise zum Schnellikeitstraining:

- **Nur im erholtem und vorbereiteten Zustand**
  - Schnellikeitstraining gehört an den Anfang einer Trainingseinheit (nach gutem Aufwärmen!)
  - Kein Schnellikeitstraining im ermüdeten Zustand oder bei überlasteter Muskulatur
  - Auch mentale Präsenz ist gefragt (Wille / Konzentrtion)
- **Mit maximaler Intensität**
- **Mit höchster Bewegungsqualität**
  - Kein "Murksen und Würgen". Lockerheit ist Trumpf
  - Bewegungsablauf vorstellen
- **Vollständige Erholung zwischen den Belastungen**
  - Faustregel: 1 Minute Pause pro 10 Meter Laufstrecke bei vollem Sprint z.B 30 Meter = 3 min Pause!
  - Erholung aktiv-entspannt gestalten

**Sprints:** à 10 Meter, 1 Minute Pause (10Wdh.)

à 10 Meter, 1 Minute Pause abwärts (10 Wdh.)

**Stern:** 2 Meter Abstand, Start in der Mitte, so schnell wie möglich!

