

stay at home – fit at home

Fußballer-Workout

(Die Programme können im Garten, auf Feld- oder Waldwegen gemacht werden)

Woche 1

Montag: Warm up, 3x3x30 m Pause 3 Minuten, Serienpause 5 Minuten

Mittwoch: Warm up, Zirkelworkout

Freitag: Warm up, 3x20 Fußgelenksprünge, 3x10 Hochstrecksprünge, 3x10 Sprunglauf, 3x30m Sprint (Pause 3 Minuten), 6x60 m (Pause 4 Minuten)

Woche 2:

Montag: Warm up, 3x20 Fußgelenksprünge, 3x10 Schrittwechselsprünge, 3x10 Sprunglauf, 3x20 m Pause 2 Minuten, 3x30 m Pause 3 Minuten, 3x40 m Pause 4 Minuten

Mittwoch: Warm up, Zirkelworkout

Freitag: Warm up, 3x20 Fußgelenksprünge, 3x10 Hochstrecksprünge, 3x10 Sprunglauf, 2x4x40 m Sprint (Pause 4 Minuten, Serienpause 6 Minuten), 3x4x50 m Pendelläufe (Pause 30 Sekunden, Serienpause 6 Minuten)

Woche 3:

Montag: Warm up, 3x20 Fußgelenksprünge, 3x10 Schrittwechselsprünge, 3x10 Sprunglauf, 3x3x30 m Sprint (Pause 3 Minuten, Serienpause 5 Minuten), 2x60 m (Pause 6 Minuten)

Mittwoch: Warm up, Zirkelworkout

Freitag: Warm up, 2x3x30 m Sprint (Pause 3 Minuten, Serienpause 5 Minuten), 2x3x100 m (Pause 1 Minuten, Serienpause 5 Minuten)

Woche 4:

Montag: Warm up, 3x20 Fußgelenksprünge, 3x10 Schrittwechselsprünge, 3x10 Sprunglauf, 3x20 m Pause 2 Minuten, 3x30m Pause 3 Minuten, 3x40 m Pause 4 Minuten

Mittwoch: Warm up, Zirkelworkout

Freitag: Warm up, 3x20 Fußgelenksprünge, 3x10 Hochstrecksprünge, 3x10 Sprunglauf, 2x4x40 m Sprint (Pause 4 Minuten, Serienpause 6 Minuten), 3x4x50 m Pendelläufe (Pause 30 Sekunden, Serienpause 6 Minuten)

- Trainiert an der frischen Luft (im Garten, auf dem Balkon, vorm offenen Fenster)
- Trainiert alleine und verzichtet auf unnötige Kontakte
- Hände waschen / desinfizieren
- Wenn Ihr Euch nicht gut fühlt und grippeähnliche Symptome habt: KEIN TRAINING!

stay at home – fit at home

Erläuterungen:

Schrittwechselsprünge:

Du startest in der Ausfallschrittposition und springst so hoch du kannst. In der Luft wechselst du die Beine und landest jetzt mit dem Fuß vorne, der beim Absprung noch hinten war. Das wiederholst du solange, wie es das Trainingsprogramm vorgibt.

Sprunglauf:

Ein Sprunglauf ist wie sprinten, nur dass du die Flugphase verlängerst und größere Schritte (Sprünge) machst.

Fußgelenksprünge:

In aufrechter Haltung sind die Beine nebeneinander. Beim Absprung und bei der Landung die Knie möglichst steifhalten, die Bewegung erfolgt aus den Fußgelenken. Versuche die Bodenkontaktzeiten kurz zu halten und so schnell wie möglich wieder vom Boden wegzukommen.

Hockstrecksprünge:

Du gehst in die Hocke und springst mit gestrecktem Körper so hoch wie möglich.

Sprint:

Als Beispiel nehmen wir die erste Trainingseinheit, das Programm 3x3x30 m Pause 3 Minuten, Serienpause 5 Minuten sprintest du 30 Meter, machst 3 Minuten Pause, dann sprintest du wieder 30 Meter und machst nochmal 3 Minuten Pause, dann sprintest du 30 Meter und machst 5 Minuten Pause. Diese Serie wiederholst du noch zweimal.