



Hockeyverband Baden - Württemberg e.V.

Torsten Althoff Landestrainer 0171-2118024, talthoff.hbw@gmail.com

24.07.2023

Athletiktrainingsplan der HBW Talentzentren U12 für die Sommerferien

Einteilung der Trainingstage:

Mo – B + A, Di – D, Mi – Rest, Do – B, Fr – A + D, Sa – C, So – Rest

(Falls ihr im Urlaub seid, solltet ihr bei einer Woche Urlaub jedes Programm 1x machen!)

Programm A: Kraft & Dehnungs-Routine

Aufwärmen: 15 Air Squats, 5 Burpees, 20 Hampelmänner x 2

Station 1: 2 Durchgänge mit 2 min Pause nach einem Durchgang

- Standwaage (jeweils 3 sec halten) 5x (https://www.youtube.com/watch?v=fKD8NpWMM-k&ab_channel=ProAthletesProTherapy)
- Lying Hip Bridge 15 x (https://www.youtube.com/watch?v=fDP6O_aJpDg&ab_channel=LivestrongWoman)
- Lying Abduktion 15x (https://www.youtube.com/watch?v=-rDiQXjeX00&ab_channel=%5BP%5DRehab)

Station 2: 2 Durchgänge mit 2 min Pause nach einem Durchgang

- Squat Jump 6x (https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1I&ab_channel=LesMills)
- *Backwards Lunges* 12x (https://www.youtube.com/watch?v=cfA133MhAYs&ab_channel=Kaylaltsines)
- *Wall Sit* 30 sec (https://www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000&ab_channel=FitnessBlender)

Station 3: 2 Durchgänge mit 2 min Pause nach einem Durchgang

- Push Ups on Knees 10-15x (https://www.youtube.com/watch?v=EgIMk-PZwo0&ab_channel=Fitnesslane101)
- Supermans/-womens 15x (https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ&ab_channel=XHITDaily)
- Mountain Climber 30 sec (https://www.youtube.com/watch?v=1J4hRICVjRo&ab_channel=ReebokTrainingCenter)

Station 4: 2 Durchgänge mit 1 min Pause nach einem Durchgang

- Unterarmstütz 40 sec
- Seitstütz 30 sec je Seite
- Crossfit Situps 40 sec (<https://www.youtube.com/watch?v=HPfXutjB1s>)

Dehnungs-Routine: Jede Übung 2 x 30 sec halten, möglichst entspannt

- Pigeon Stretch <https://www.youtube.com/watch?v=2msg4jdu0vk>
- Couch Stretch https://www.youtube.com/watch?v=Cd_f2R_9IVQ
- Kneeing Harmstrin Strech https://www.youtube.com/watch?v=bOf2AOpG4qM_ab_0:55
- Standing Carf Stretch https://www.youtube.com/watch?v=y01ri_43G50
- Standing Chest Stretch https://www.youtube.com/watch?v=wwKWBwj-05U_ab_3:30
- Lat Stretch <https://www.youtube.com/watch?v=kt07LRdWyYE>

Jede Übung 2 x 30 sec möglichst entspannt halten



Hockeyverband Baden - Württemberg e.V.

Torsten Althoff Landestrainer 0171-2118024, talthoff.hbw@gmail.com

Programm B: Schnelligkeit

Aufwärmen: wie beim HBW-Training

Programm:

1. Zweibeinsprünge auf Distanz mit Sprint (Board Jump in Sprint)
2. Jeweils 5 Sprünge nach vorne und dann 10 m Sprint. Weg zurück 2x Bärenlauf (Bear Crawl) und 2 x Krabbenlauf (Crab Walk)
4 Durchgänge und 2 min Pause zwischen jedem Durchgang
3. Liegender Sprintstart 30 m
- Auf dem Bauch liegend 30 m sprinten. Weg zurück Seitlicher Liegestützlauf (Lateral Plank Walk)
4 Durchgänge und 2 min Pause zwischen jedem Durchgang

Programm C: Intervalle

Aufwärmen: 5 min Einlaufen + Warm-Up Routine mit 45 sec pro Übung

(<https://www.activekids.com/soccer/articles/10-dynamic-warm-up-exercises-for-youth-athletes>)

Intervalle:

- 30 min mit 5 min langsam laufen (Tempo in dem ihr Euch entspannt unterhalten könnt) und 1 min schnell laufen (Tempo in dem Ihr Euch gerade nicht mehr unterhalten könnt)

Rumpfkraft: 2 Durchgänge mit 1 min Pause

- Plank with elevated Leg 1 min
- Side-Plank with Rotation 30 sec
- Three-Way Crunch 1 min

Dehnungs-Routine: Routine aus dem Online Trainingsplan durchführen

Programm D: Dauerlauf

Extensiver Dauerlauf:

30 min Dauerlauf in einem Tempo bei dem ihr Euch gerade noch unterhalten könnt

Euere Coaches
Ron & Torsten