

Trainingsplan für die 16. trainingsfreie Woche

1. Aufwärmen:

- 15x Hampelmann
- 30 sec locker auf der Stelle joggen

2. Laufkoordination/ „Laufschule“:

Suche dir einen ca 15m langen Weg, der nach Möglichkeit geteert ist. Macht jede Übung eine Strecke lang, der Rückweg wird als Pause genutzt und sollte gegangen werden.

- **Rückwärts:** laufe den Weg ganz entspannt rückwärts
- **Große Rückwärtsschritte:** Achte diesmal darauf, beim Rückwärtslauf, möglichst die Unterschenkel so weit es geht nach oben und in „Laufrichtung“ zu bewegen.
- **„Hohes Knie“:** Hier läufst du wieder vorwärts. Versuche, mit den Knien so hoch es geht zu kommen.
- **„Anfersen“:** Versuche beim Laufen deine Unterschenkel so weit nach hinten zu bewegen, dass die Fersen den Po berühren.
- **„Schere“:** Dies ist die Gegenübung zum Anfersen. Jetzt läufst du so, dass deine Knie durchgestreckt bleiben. Du bewegst die Beine nur aus der Hüfte.
- **„Hopslerlauf“:** Statt normal zu laufen, wird jeder Schritt „gehopt“. Diese Übung kennst du bereits aus unserem gemeinsamen Training
- **„Hopslerlauf rückwärts“:** Die letzte Übung könnt ihr auch rückwärts versuchen.

3. Allgemeine Athletik:

- **„Flagge“:** Gehe auf die Knie und stelle die Hände vor dir ab. Jetzt streck den rechten Arm und das linke Bein aus und ziehe sie wieder an. Dies wiederholst du 8x. Danach wird die Seite gewechselt.
- **„Planke“:** Lege dich auf den Bauch und stütze dich mit Unterarmen und Fußballen auf dem Boden ab. Die Beine bleiben gestreckt. Halte so lange du es schaffst den Rücken, die Beine und den Kopf in einer Linie.
- **„Planke rückwärts“:** Diese Übung funktioniert ähnlich wie die vorherige. Der einzige Unterschied ist, dass jetzt der Rücken, nicht der Bauch, dem Boden zugewandt ist.

- **„Brücke“:** Diese Übung ist besonders im Hochsprung, aber auch in anderen Sportarten, wie z.B. im Turnen sehr wichtig. Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße fest auf dem Boden, dicht am Gesäß ab. Stelle jetzt die Arme in Schulterhöhe so auf, dass die Finger jeweils in Richtung Schulter zeigen. Versuche jetzt, dich mit deiner ganzen Kraft nach oben zu drücken, so dass dein Körper eine „Brücke“ bilden.



So kann die Brücke nach sehr viel Übung aussehen.