

Trainingsplan Radball / Lockdown 2020

Hallo zusammen, ich habe mal einen beispielhaften Übungsplan zusammengestellt um die Zeit der geschlossenen Turnhallen zu überbrücken. Der Plan ist kein Radballspezifischer Trainingsplan sonder dient der allgemeinen Steigerung der Kraft und Ausdauer.

1 Trainingsidee

Die Idee ist es sich drei mal pro Woche sportlich zu betätigen. Jede Übung die absolviert wird gibt verschiedene Punkte, die Punkte werden im nächsten Abschnitt beschrieben. Unterschieden wird in Kraft und Ausdauerübungen. Insgesamt sollten ca. 100 Punkte im Kraftteil und 100 Punkte im Ausdauerteil erreicht werden. Bei drei Übungstagen liegt beim ersten Tag der Fokus auf der Kraft, beim zweiten Trainingstag auf der Ausdauer und der dritte Tag ist eine Mischung aus Kraft/Ausdauer. Das bedeutet jedoch nicht, das am Krafttag keine Punkte für die Ausdauer gesammelt werden dürfen. So könnte z.B. Eine 10 Minütiges Warmlaufen auch Punkte für den Ausdauerteil bringen.

Eine Trainingswoche könnte also wie folgt aussehen:

Montag: Kraft
Dienstag: Pause
Mittwoch: Ausdauer
Donnerstag: Pause
Freitag: Kraft/Ausdauer
Samstag: Pause
Sonntag: Pause

Im Dritten Abschnitt folgen für jeden Tag drei Beispielworkouts, diese dienen natürlich nur der Orientierung. D.h. jeder kann sich seine Workouts frei gestalten. Die 100 Punkte dienen dabei als Anhaltspunkt.

2 Punkte für die Übungen

In den Folgenden Tabellen ist eine Punktebewertung der Übungen zu finden. In der linken Spalte findet sich die Art der Übung, in der rechten Spalte die Anzahl der Wiederholungen bzw. Die Dauer die eine Übung absolviert werden muss um einen Punkt zu erreichen.

Ausdauerübungen

Übung	Dauer / anzahl der wdhl. der Übung für 1 Punkt
Burpees	2 wdhl.
Seilspringen (Einfacher Durchschlag)	20 wdhl.
Seilspringen (Doppelter Durchschlag)	10 wdhl.
Laufen	1 min
Radfahren	2 min

Auf der Stelle rennen und dabei Boxbewegungen machen (optional mit 1L Flasche in jder Hand)	30 sec
Auf der stelle rennen und Knie weit hoch ziehen	30 sec
Auf der stelle rennen und die Verse weit heben	30 sec
Hampelmann	30 sec

Kraft Übungen

Übung	Anzahl Wiederholungen für 1 Punkt
Klimmzug	1
Liegestütze	2
Burpees	2
Ausfallschritte	2
Dips	2
Kniebeuge mit Strecksprung	2
Kniebeuge	3
Sit Ups	3
Plank (Unterarmstütz) in allen Variationen	20 sek
Gewichtheben (Bankdrücken, Kreuzheben, Curls etc.) mit relativ schwerem Gewicht	1

3 Workout Beispiele

Nun folgen jeweils drei Beispielworkouts für den Kraft-, Ausdauer und Kraft/Ausdauer tag. Vor und nach jedem Workout sollte sich 5 bis 10 Minuten gedehnt werden. Es sollte versucht werden die Workouts so schnell wie möglich zu absolvieren.

Workout 1 Kraft

Warm up 10 min laufen. (10)

Workout

5 Runden a

5 Klimmzüge (5)

10 Liegestütze (5)

15 Kniebeugen (5)

Cool Down 5 Min auslaufen (5)

-> 75 Punkte Kraft und 15 Punkte Ausdauer

Workout 2 Kraft

Warmup 100 x Seilspringen (10)

Workout

dann 3 Runden a

8 x Liegestütze (4)

16 x Kreuzheben (mit Hantel od. Anderem schweren Gegenstand z.B. Wasserkiste) (16)

15 Sit Ups (5)

Cooldown 5 min Auslaufen (5)

->75 Punkte Kraft und 15 Punkte Ausdauer

Workout 3 Kraft

Warmup

1 Min Hampelmänner

1 Min Rennen (Knie Hoch)

1 Min Rennen (Versen Hoch)

8 Burpees (insgesamt 10)

Workout

15 Liegestütze (7.5)

dann 2 Runden a

1 Min Plank (2)

20 Ausfallschritte (10)

24 Sit Ups (8)

30 Kniebeugn (10)

dann nochmmals 15 Liegestütze (7.5)

Cool Down 5 min laufen (5)

->75 Punkte Kraft und 15 Punkte Ausdauer

Workout 1 Ausdauer

10 min laufen

100 x Seilspringen

10 Burpees

80 x Seilspringen

10 Burpees

60 x Seilspringen

10 Burpees

40 x Seilspringen

10 Burpees

20 x Seilspringen

10 Burpees

10 min laufen

-> 60 Punkte Ausdauer

Workout 2 Ausdauer

60 Min laufen -> 60 Punkte Ausdauer

Workout 3 Ausdauer

400 x Seilspringen
20 min laufen
400 x Seilspringen
-> 60 Punkte Ausdauer

Workout 1 Kraft/Ausdauer

10 min Warmlaufen (geschwindigkeit steigern)

dann 10 x
1 Minute Sprint
1 Minute 10 Kniebeugen (den rest der Minute Pause)

5 Minuten Auslaufen

->25 Punkte Ausdauer und 33 Punkte Kraft

Workout 2 Kraft/Ausdauer

5 Runden a
1. Minute 10 Burpees (Rest Pause)
2. Minute Plank
3. Minute 10 Kniebeugen (Rest Pause)
-> 25 Punkte Ausdauer 26.5 Punkte Kraft

Workout 3 Kraft/Ausdauer

5 Runden a
100 x Seilspringen
5 Klimmzüge
->25 Punkte Ausdauer und 25 Punkte Kraft