

WEIL **T**ENNIS **V**ERBINDET

www.wtv.de

Theorie



Trainingslehre

B-Trainer-Ausbildung

www.wtv.de

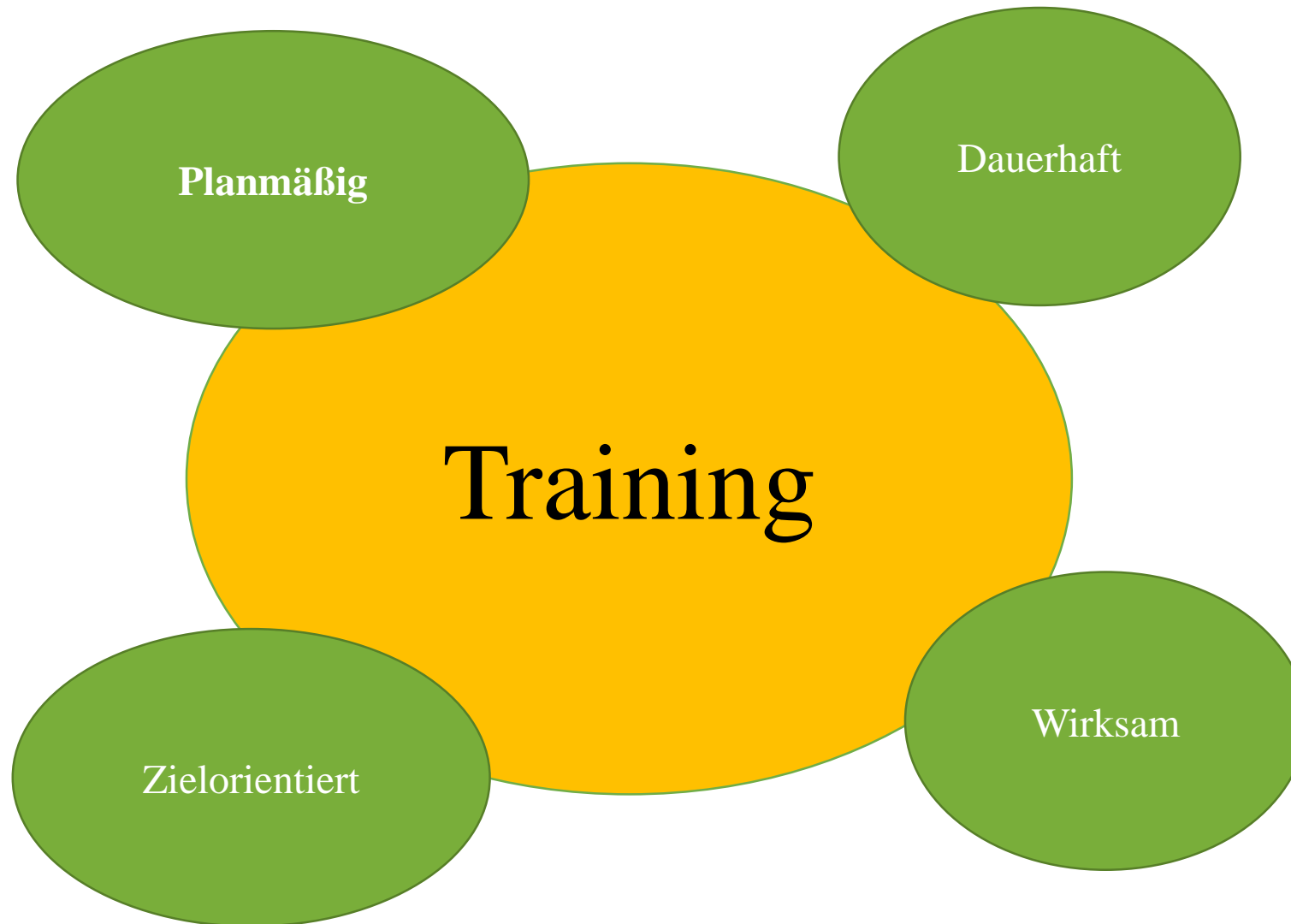


Sportliche Leistungsfähigkeit

1. Aufgabe / Diskussion:
Welche Faktoren beeinflussen und determinieren eine sportliche Leistungsfähigkeit??
2. Welche Faktoren beeinflussen und determinieren die Leistungsfähigkeit im Tennis?



Kennzeichen von Training





Begriffe und Definitionen

Trainingsbegriff:

1. Sportliches Training ist ein komplexer **Handlungsprozess**, der planmäßig auf der Grundlage genauer **Zielvorstellungen** und bei Berücksichtigung gesicherter **Wirkungszusammenhänge** auf eine Steigerung der **sportlichen Leistungsfähigkeit** hinwirkt.

1. Determinanten der sportlichen Leistung (nach Grosser 1991)



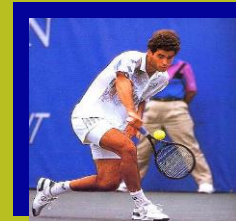
Determinanten (Bereiche) der Tennisleistung

Weitere Fähigkeiten

Allgemeine und spezielle konditionelle Fähigkeiten

Allgem. + spezielle koordinative Fähigkeiten

Allgemeine
+ spezielle
Fertigkeiten
(Techniken)



Orient./ Gleichgew./Reakt./ Diff./ Rhythm.f.

Distanzregulation Timing Ballkontrolle

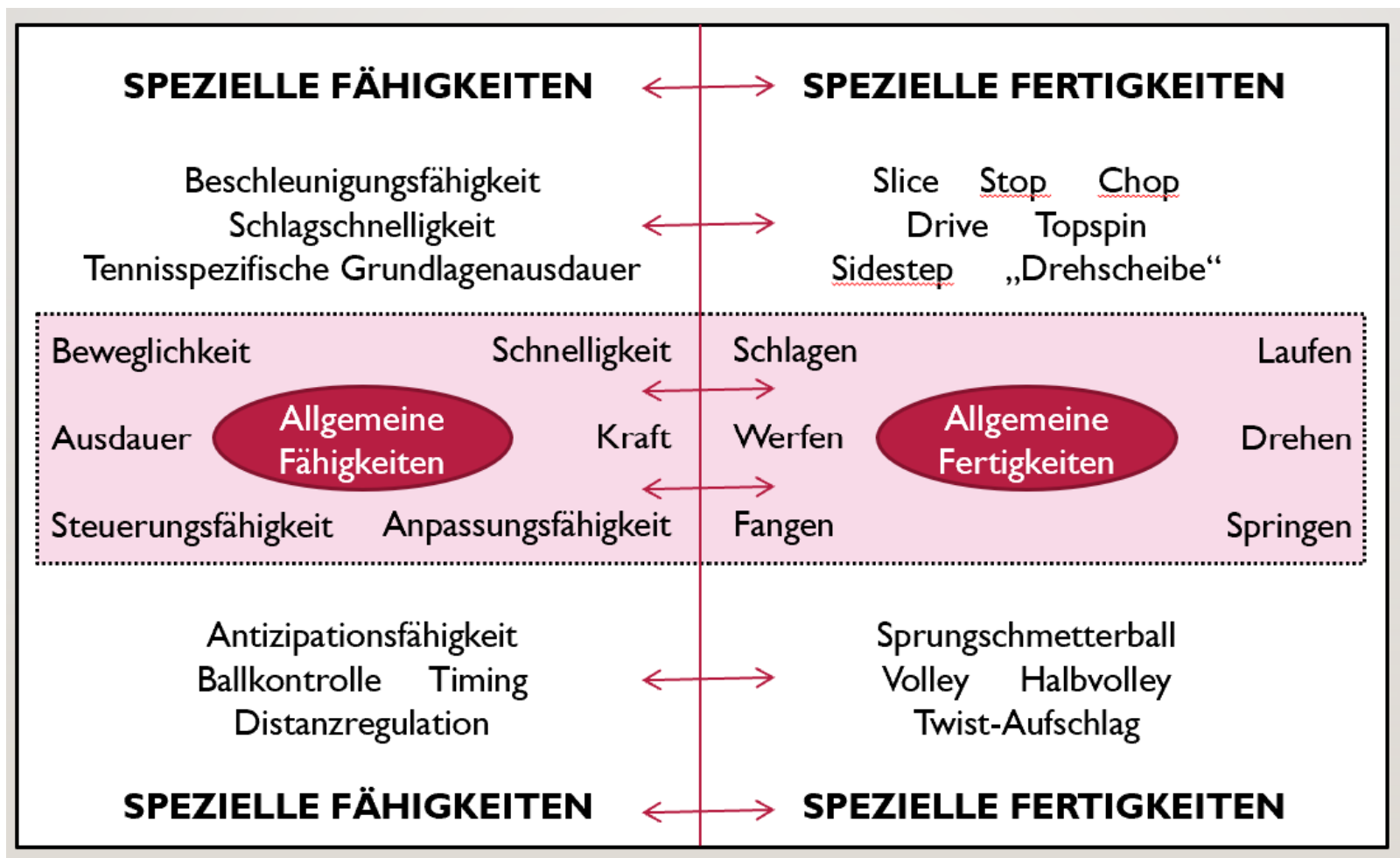
Ausdauer Kraft Schnelligkeit Beweglichkeit
Rumpfstabilisation Schlagschnelligkeit Erholungsfähigk.

Taktische- / Psychische- / Soziale Fähigkeiten

Situationsanpassung Konzentrationsfähigkeit Kommunikationsfähigkeit



Allgemeine und tennisspezifische Determinanten im Tennis in Kondition und Koordination





Trainingsprinzipien

1. Kein Organismus kann eine maximale Leistung über eine beliebig lange Zeit bringen
2. Arbeits- und Ruhephasen müssen sich abwechseln
3. Diese Phasen müssen gezielt geplant werden
4. Grundlage für die Planung sind die Trainingsprinzipien, sie ermöglichen
5. Erreichen der Höchstform in bestimmten Zeitraum
6. Stabilisierung der Form
7. Vorbeugung gegen Verschleißerscheinungen



Welche Prinzipien des Trainings kennen Sie?

Was sagen diese aus?



Trainingsprinzipien

Anpassungsprozesse durch Training erfordern...

Prinzipien zur
Auslösung von
Anpassungen

Prinzip des *trainingswirksamen Reizes*

Prinzip der *progressiven Belastungssteigerung*

Prinzip der *variierenden Belastung*

Prinzipien zur
Sicherung von
Anpassungen

Prinzip der *optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung*

Prinzip der *Dauerhaftigkeit und Kontinuität*

Prinzip der *Periodisierung und Zyklisierung*

Prinzipien zur
**spezifischen
Steuerung von
Anpassungen**

Prinzip der *Individualität und Altersgemäßheit*

Prinzip der *regulierenden Wechselwirkung*

Prinzip der *zielgerichteten Belastung*

Prinzip des trainingswirksamen Reizes

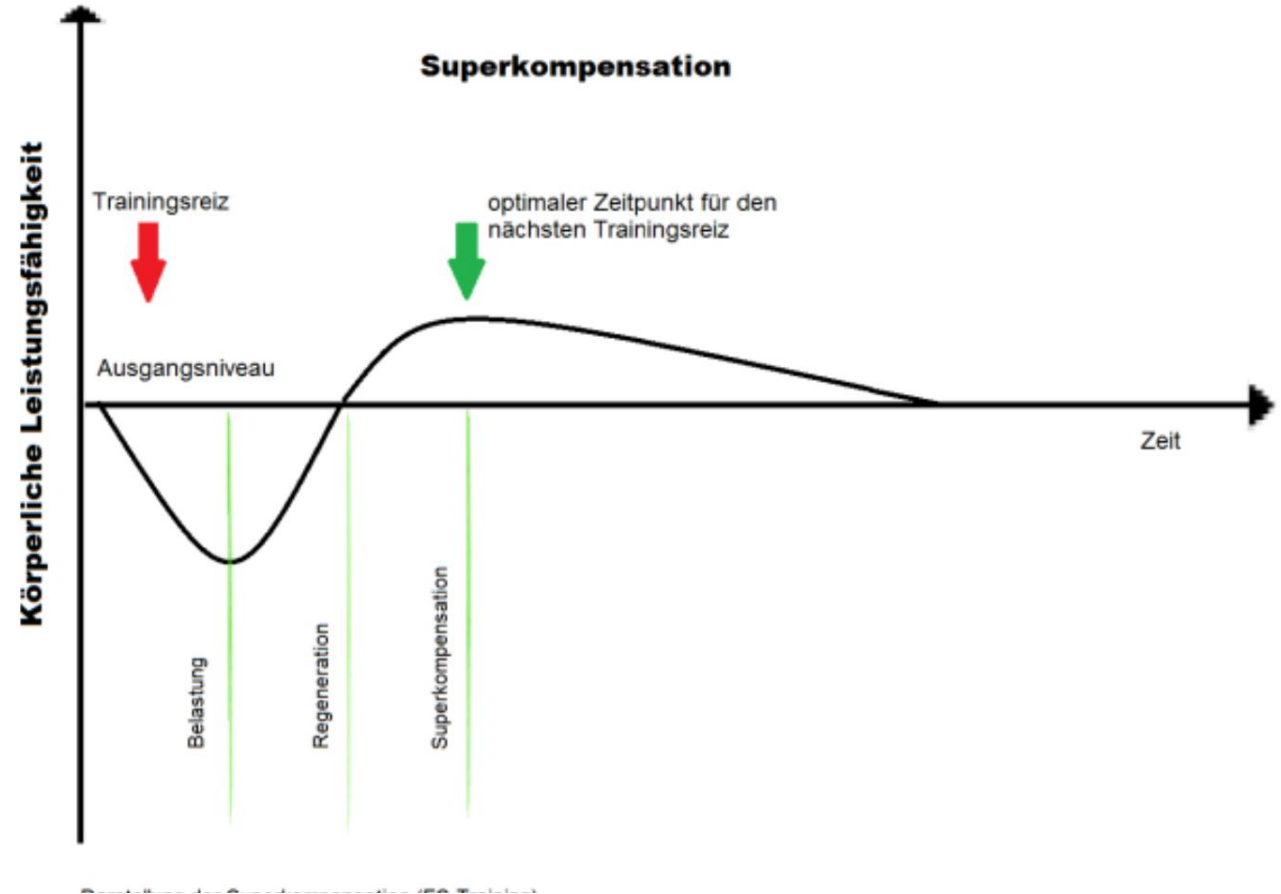
1. Reizschwelle muss überschritten werden
2. Setzt sich aus der Kombination von Belastungsnormativen zusammen

Belastungsnormative:

1. Trainingshäufigkeit
2. Reizumfang
3. Reizhäufigkeit
4. Reizdichte
5. Reizintensität
6. Reizdauer

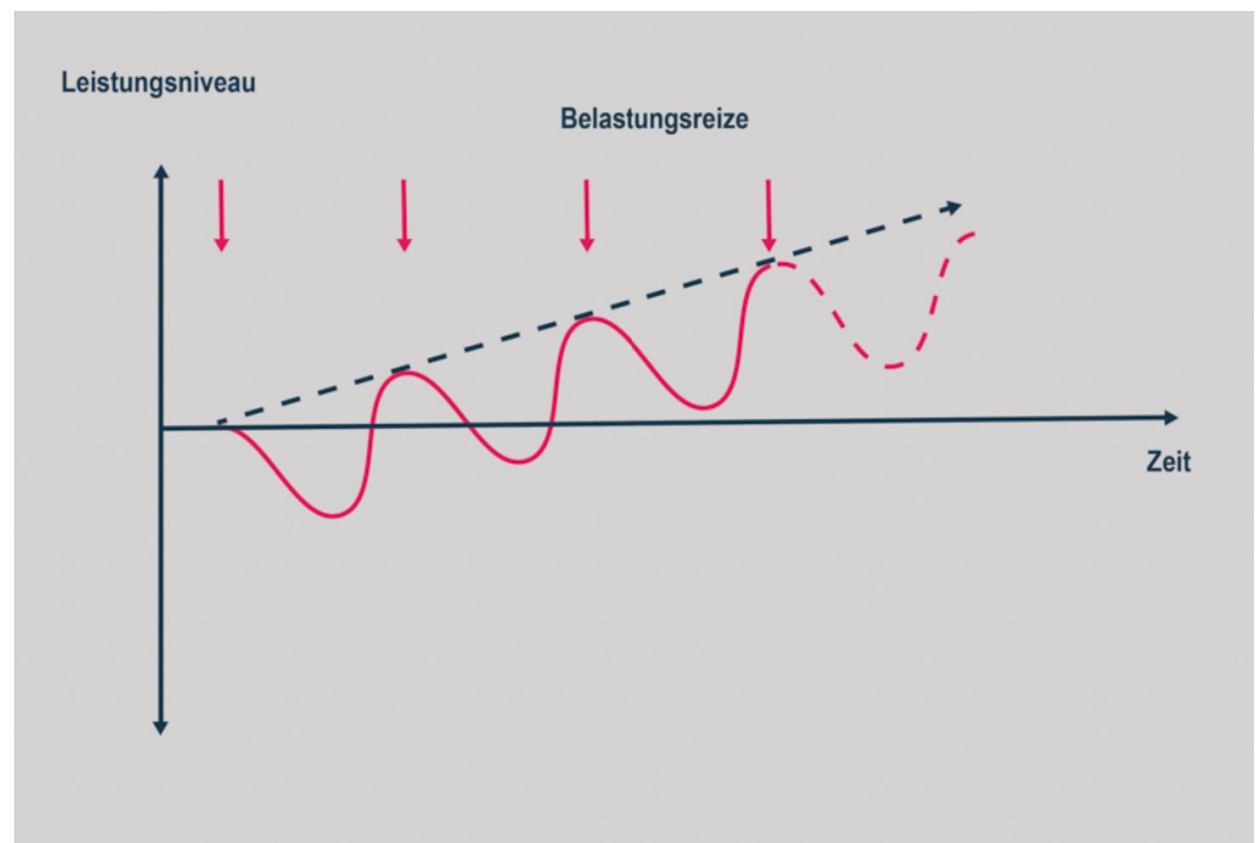


Prinzip der Superkompensation





Optimale Dosierung Superkompensation

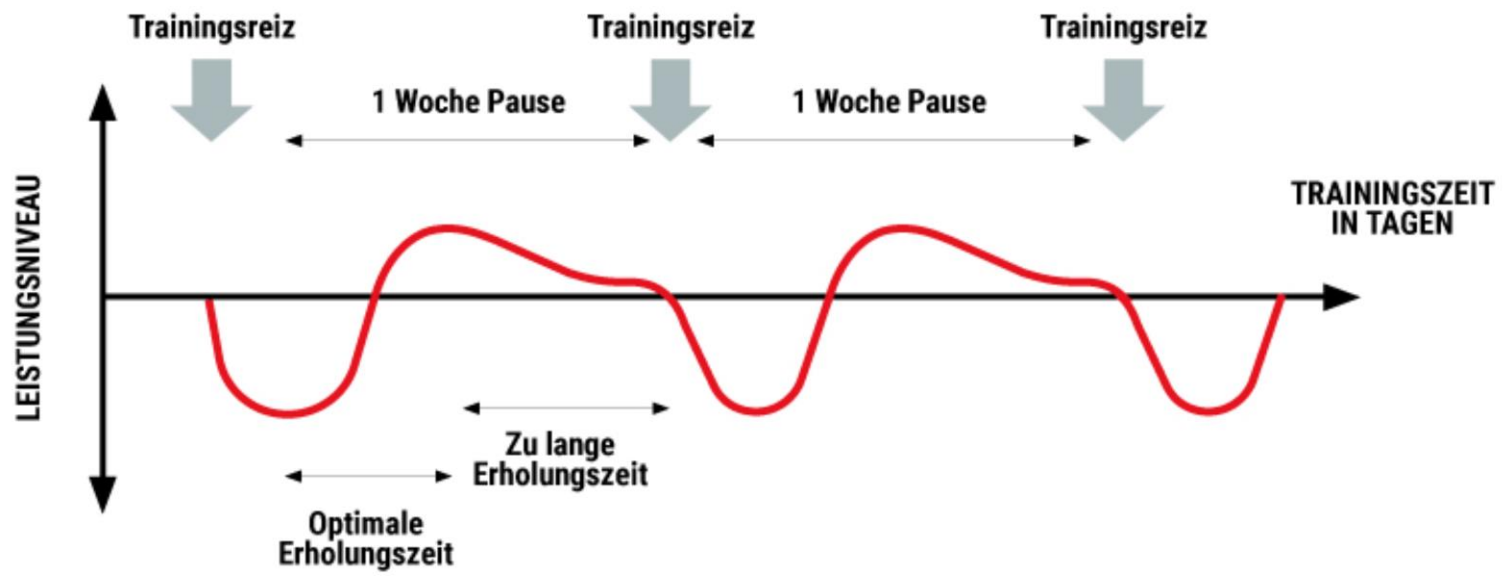


www.wtv.de



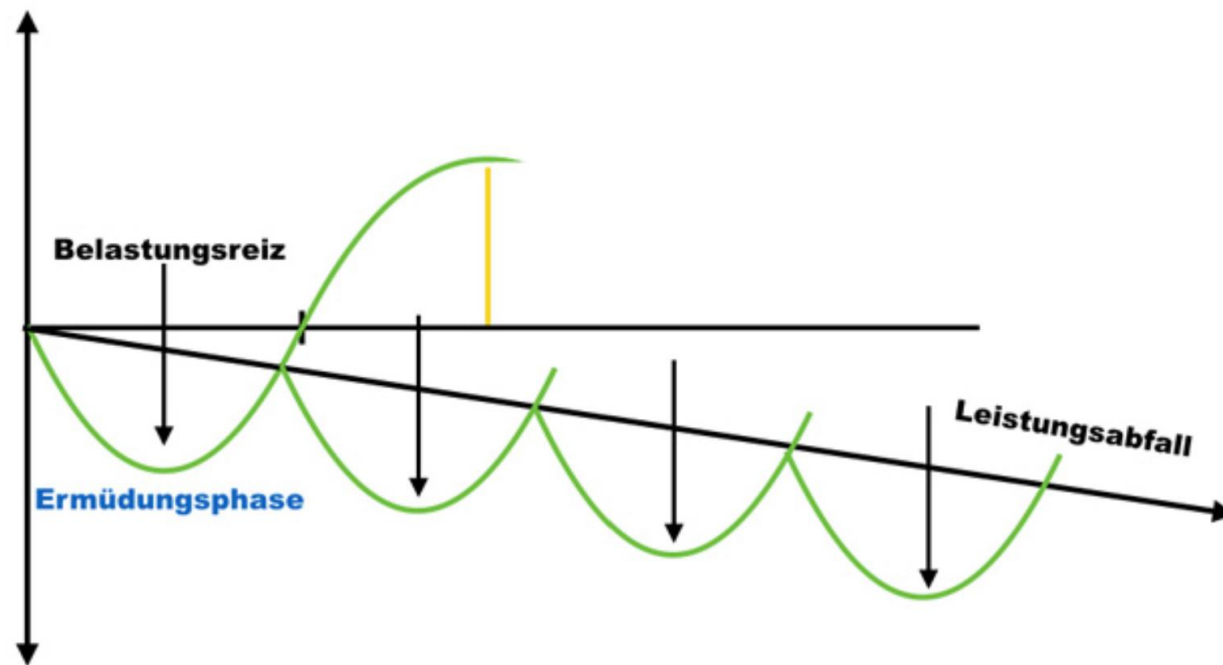
Dosierung Superkompensation zu lange Pausen

LEISTUNGSSTAGNATION (Durch zu seltene Trainingsreize)





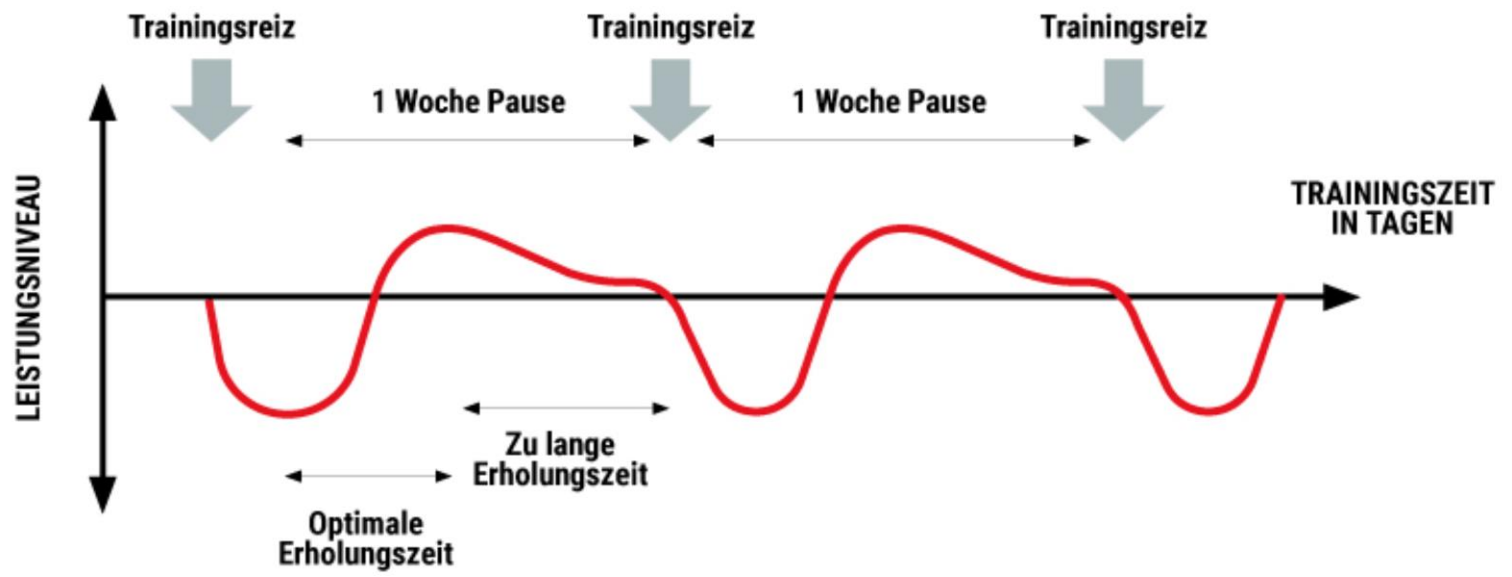
Dosierung Superkompensation zu kurze Pausen





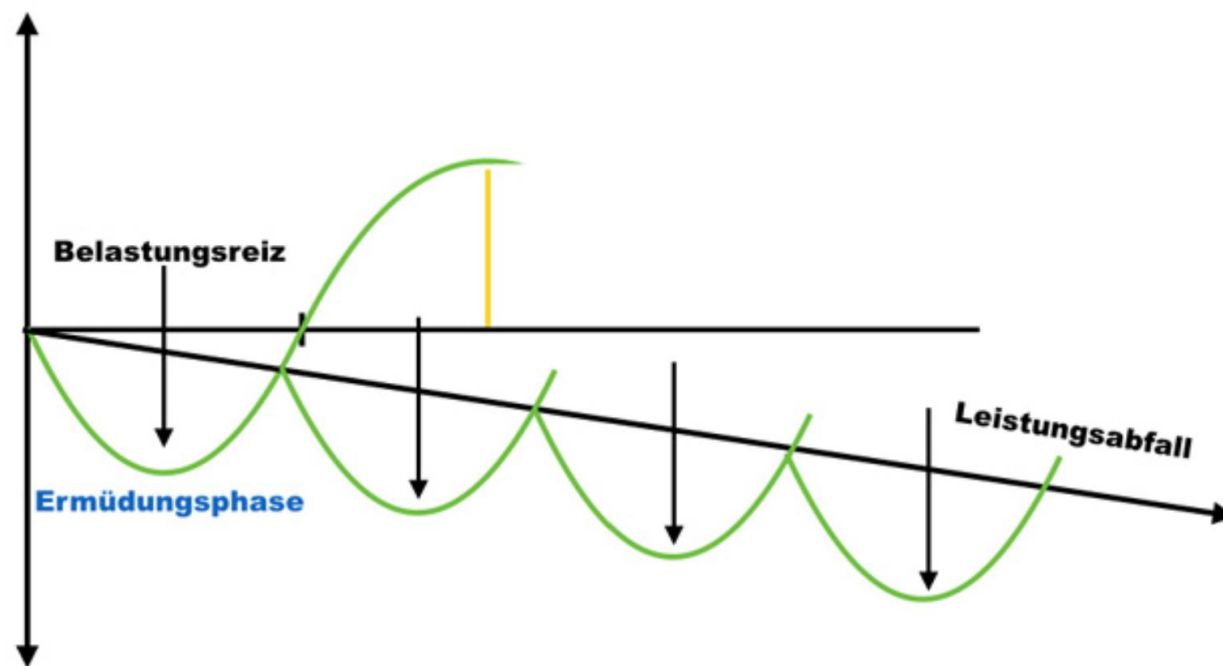
Dosierung Superkompensation zu lange Pausen

LEISTUNGSSTAGNATION (Durch zu seltene Trainingsreize)





Dosierung Superkompensation zu kurze Pausen



Auslösungsprinzipien



1. Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
 1. Voraussetzung: gründliche Analyse des Leistungsvermögens
 2. Schwachstellen berücksichtigen
 3. Vor allem im Kinder- und Jugendtraining
 4. Reize dürfen nicht gleich bleiben, sondern müssen sich der Leistungsfähigkeit des Spielers anpassen

Auslösungsprinzipien



Prinzip der variierenden Belastungssteigerung

1. Reize dürfen nicht gleich bleiben, sondern müssen sich der Leistungsfähigkeit des Spielers anpassen
2. Reize sollten sich steigern
3. Belastung sollte variabel sein
 1. Motivation
 2. Konzentrationssteigerung
 3. verschiedene Muskelanteile trainieren.

Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

1. Belastung und Erholung bilden eine Einheit
2. äußere Belastung (Training) bewirkt innere Belastung (Reaktion des Organismus)
3. Trainingsreize lösen zuerst biochemische, danach strukturelle Adaptation hervor



Empfohlene durchschnittlich notwendig Regenerationszeiten nach Kraftbelastungen (Erfahrungswerte bei 80-90% Regeneration)

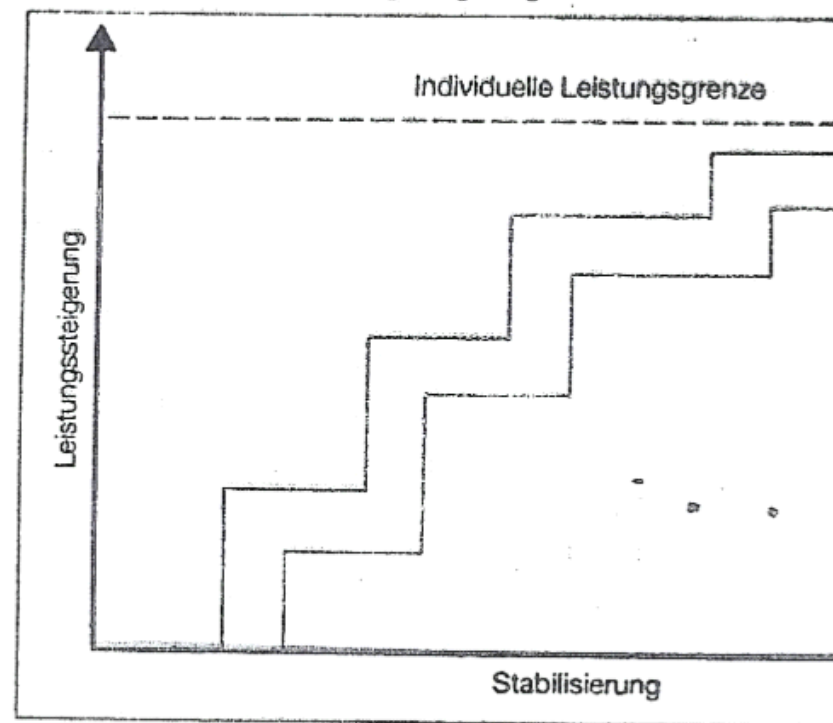
| Leistungsstand | Dauer |
|-----------------------------------|-----------|
| Beginner | 48-72 Std |
| Fortgeschrittener | 24-48 Std |
| Leistungs- /Hochleistungssportler | 12-24 Std |

Diese Empfehlung der Trainingslehre als Anhalt für die Regeneration zum Erreichen des Effekts der Superkompensation bzw. des funktionalen Overreaching ist differenziert und vorsichtig zu bewerten.



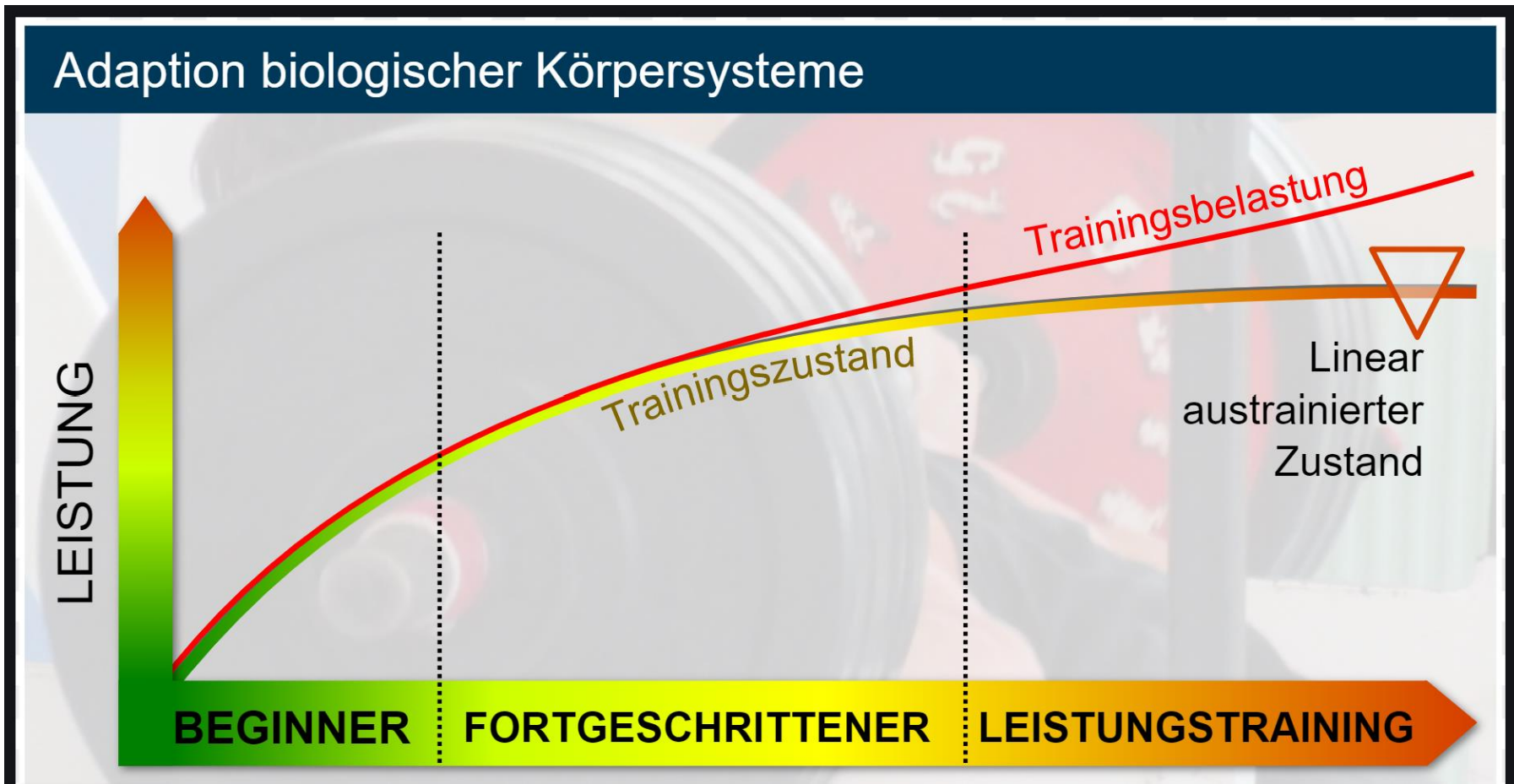
Stufenweise Leistungssteigerung

Abb. 79: Stufenweise Leistungssteigerung.





Anpassung des Körpers





Anpassungsgeschwindigkeit biologischer Teilsysteme



Die Reihenfolge und Schnelligkeit der Anpassung ist abhängig von der Nährstoffversorgung und damit dem Grad der Durchblutung. Als Konsequenz daraus muss eine Orientierung hinsichtlich Progressivität, Regeneration und Kontinuität am "schwächsten" Glied erfolgen.



Prinzip der Dauerhaftigkeit und Kontinuität

1. Solange bis keine Störung des biologischen Gleichgewichts mehr auftritt
2. Schnell erworbene Fertigkeiten sind instabil
3. Alle Faktoren regelmäßig 2-3 mal pro Woche trainieren

Prinzip der Zyklisierung und Periodisierung



1. Vorbereitungsperiode (Leistungsaufbau)
 - Allgemein
 - Speziell
2. Wettkampfperiode 1 und 2 (Erreichen des Turnierrhythmus und der Form)
3. Übergangsperiode (Leistungsverlust)



Vorbereitungsperiode

1. 1. Teil:

1. Allgemeine Kondition
2. Schwächen, neue Techniken
3. Kein Wettkampf
4. Umfang höher als Intensität

2. 2. Teil:

1. Spezielle Kondition
2. Stärken
3. Taktiktraining, Matchtraining (leichte Gegner)
4. Aufbauturniere
5. Intensität höher als Umfang



2. Wettkampfperiode 1 und 2

1. WK 1

1. Feinabstimmung von Technik, Taktik, Kondition
2. Gewöhnung an Turnierleben
3. Intensität hoch

2. WK 2

1. Erreichen der Höchstform, Formerhaltung
2. Turniere
3. Reduzierter Trainingsumfang
4. Hohe Intensität



3. Übergangsperiode

1. Vollständige physische und psychische Regeneration
2. Orts- und Klimawechsel (Urlaub!)
3. Medizinische Therapie
4. Leistungsniveau nicht zu tief sinken lassen
5. Leichte Läufe, andere Sportarten
6. Umfang und Intensität niedrig



Zyklisierungsprinzipien

1. Die Schwerpunkte der Inhalte der Perioden richten sich nach der Spielstärke und dem Alter. Je jünger die Jugendlichen, desto mehr liegt der Schwerpunkt auf systematischen Training

1. Zyklen
2. Makrozyklus (3-6 Wochen)
3. Mikrozyklus (3-8 Tage)
4. Trainingseinheit



1. Makrozyklus

1. Mittlere Wellen
2. Steuerung von Intensität und Umfang



2. Mikrozyklus (Wochenplan)

1. Wichtigster Teil der Trainingssteuerung
2. Harmonie von Belastung und Erholung
3. Berücksichtigen der Periode, langfristigen Ziele, Umwelt- u. Rahmenbedingungen
4. Festlegen der Schwerpunkte
5. Intensive Belastungen am Anfang der Woche (Schnelligkeit, Koordination)
6. Alle Faktoren möglichst 2-3 mal



3. Trainingseinheit

Trainingseinheit

1. Belastung und Erholungsphasen beachten
2. Reihenfolge:
Anfang: Koordination, Schnelligkeit, Technik, Taktik
Ende: Kraft, Ausdauer



Spezifische und individuelle Steuerung

1. Prinzip der Individualität
 1. Positive Seiten fördern (Stärken)
 2. Spielraum geben
2. Prinzip der regulierenden Wechselwirkung
 1. Stärken können Schwächen z.T. kompensieren

Spezifische und individuelle Steuerung



1. Prinzip der zunehmenden Spezialisierung
 1. Höchstleistung im optimalen Alter
 2. Zu frühe Optimierung= frühes „Drop-out“?
 3. Gliederung :
 4. Grundausbildung
 5. Grundlagentraining
 6. Aufbautraining
 7. Leistungs- / Hochleistungstraining



IV. Ausgewählte Trainingspläne aus der Praxis

1. Ziele
2. Übersicht
3. Turnierplanung
4. Makro und Mikrozyklen (Wochenplanung)
5. Kontrollmöglichkeiten



Ziele und Trainingsschwerpunkte

**Als Beispiel :
Katharina Ziele 2020**



www.wtv.de

Grundlinie

- Startschritt in Schlagrichtung mit treffpunktnahe Beine
- Schlagschritt VIEL größer (besseres Gleichgewicht und tieferer Körperschwerpunkt)

Vorhand

- Ausholbewegung früher
- Treffpunkt weiter vor dem Körper

Rückhand

- Ausholbewegung zuerst nach oben (keine „Welle“)
- Möglichst auf dem rechten Bein spielen (geschlossene Stellung)

Netzspiel

- Schläger in Ready Position höher und Ellenbogen weiter vom Körper weg
- Volleys, wenn möglich schnell wegspielen (nicht hochspielen)

Vorhandvolley

- Handgelenk fest im Treffpunkt

Rückhandvolley

Schmetterball

Aufschlag

- Ballwurf VIEL weiter nach vorne
- Beinstellung groß (Gewichtsverlagerung)
- Mehr Präzision des 1. Und 2. Aufschlages

Beinarbeit

- Startschritt in Schlagrichtung mit treffpunktnahe Beine
- Nach vorne und hinten der Länge des Balles angleichen
- Schlagschritt VIEL größer (besseres Gleichgewicht und tieferer Körperschwerpunkt)

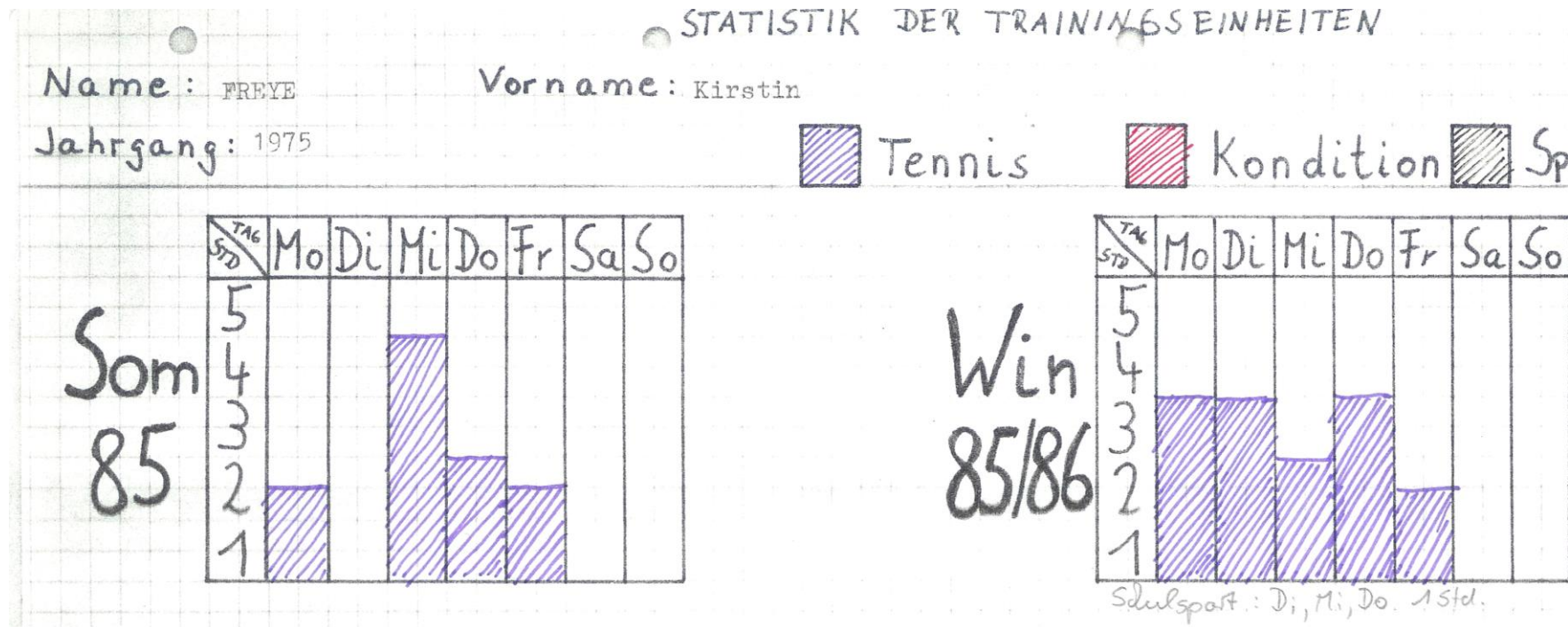
Taktik

- Viel mehr Drall in Grundschlägen
- Mehr Wechsel mit unterschiedlichen Flughöhen und Drall
- Offensive Vorhand, öfter mal an Netz folgen

Kondition

- Kraftzunahme in Armen, Beine, Oberkörper
- Explosiv- Kraftzunahme in Armen, Beinen (viele Ausfallschritte, Liegestütz, Seilchenspringen)
- Steigerung der spezifischen Ausdauer

Übersicht über Gesamtbelastung im Training





Turnierplanung

| Datum | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | |
|---------|----------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|-------|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|------------------|-----------|------|
| Tag | | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | | | | | | | | | |
| | WTA | | | | | | | | Australian Open | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Februar | WTA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 60-100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 | | | | | | | | Frankreich | | | | | | | Altenkirchen | | | | | | | | Moskau, Poitiers (Frau) | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 | | | | | | | | Südafrika | | | | | | | Südafrika | | | | | | | | Boca Raton | | | | | | | | | | | | | | |
| | Training/Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ute | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Datum | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | |
| Tag | | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | | | | | | |
| | WTA | Doha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Miami | | | | | | | | | | | | | | | |
| März | WTA | Lyon | | | | | | | Guadelajara | | | | | | | Monterrey | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 60-100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25 | Manacor | | | | | | | Kazan (RUS) | | | | | | | | | | | | | | | Buenos Aires CO | | | | | | | | | | | | Villa Maria , AR | | |
| | 25 | New Port Beach, CA, | | | | | | | Pune (Ind) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Dubai, HO | |
| | Training/Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ute | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BM 2 |



Was will ich diese Saison erreichen ?

Was will ich diesen Monat erreichen ?

Was will ich diese Woche erreichen ?

Was habe ich dafür getan ?

Datum:

Tennis

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerst | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------|---------|----------|----------|----------|--------------------|---------|---------|
| Vorhand | 30 min. | 40 min. | 10 min. | 60 min. | 60 min. | 10 min. | 15 |
| Rückhand | / | 40 min. | 40 min. | 20 min. | 60 min. | 10 min. | 17 |
| Aufschläge | 45 min. | 45 min. | 20 min. | 30 min. | 30 min. | 10 min. | 10 |
| Returns | 15 min. | 30 min. | 20 min. | / | / | / | 6.5 |
| Volleys | 40 min. | 25 min. | 50 min. | / | 10 min. | 10 min. | 12 |
| Smash | / | / | 10 min. | / | / | / | 20 |
| Halbvolleys | / | / | / | / | / | / | / |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| Rhythustraining | 20 min. | 45 min. | 20 min. | / | 20 min. | 30 min. | 13 |
| Spielzüge / Taktik | 60 min. | 20 min. | 40 min. | 60 min. | / | / | 10 |
| Matchtraining Einzel | / | / | / | / | / | 60 min. | 6 |
| Matchtraining Doppel | / | / | / | / | / | / | / |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------|---------|---------|---------|---|----|
| Beinarbeit | / | 30 min. | / | / | / | / | 3 |
| Koordination | / | / | / | 40 min. | / | / | 4 |
| Schnelligkeit | / | / | / | / | 30 min. | / | 3 |
| Kraftschnelligkeit | / | / | 30 min. | / | / | / | 3 |
| Reaktion | / | / | 50 min. | / | / | / | 50 |
| Ausdauer | / | / | / | / | / | / | / |

Kondition

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------|---------|---------|---|---------|---------|----|
| Laufen : Schnelligkeit | / | 20 min. | / | / | / | / | 2 |
| Laufen : Ausdauer | 30 min. | / | / | / | 45 min. | 60 min. | 13 |
| Seilspringen | / | / | 30 min. | / | / | / | 3 |
| Kraft / Schnellkraft | / | / | / | / | / | / | / |
| Beweglichkeit | / | / | / | / | / | / | / |
| Funktionsgymnastik | 30 min. | 20 min. | / | / | 30 min. | 20 min. | 10 |



Makrozyklus Vereinsebene

TRAININGSPLANUNG TVE SOMMER

Saison vom 01.05.- 30.09.1992

- A : Michael Tröger ... Turnierspieler
- B : Johannes Böckeler, Sarah Delmel ... Turnierspieler
- C : Claudia Sottmann, Christoph Böckeler Turnierspieler
- D : " Fortgeschrittene "
- E : " Anfänger"; " Kleine "

B :

Montag

04.05.
Schnelligkeit
Länge
Vh aus Rh-ecke

11.05.
Halbvolleys
Vh-Rh kurzcross
kurzcross-longline

18.05.
Reaktion
V-Sm
Ball früh nehmen

25.05.
Einf. Rh-schmetterball
Sm im Rückwärtslauf, -sprung
Angriffsball Vh longline-V-V-Sm

01.06.
Reaktion

Dienstag

05.05.
Koordination /mit links
Volleyduelle
Doppeltaktik "Lob über Netzma

12.05.
tiefe Volleys
Angreifen
Smash

19.05.
Schnelligkeit
Stops (erlaufen)
Lobbs (erlaufen)

26.05.
Vh - Killer
Aufschlag
Return

02.06.
Schnelligkeit

Mikrozyklus Übersicht Profi



Katha 17.01. - 23.01.22

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------|-----------------|---------------------------|
| 08.00 - 09.00 | | | | | | | |
| 09.00 - 10.00 | Konditraining selbständig | mit Judith in Kamen | Kondi mit Mone | Kondi mit Mone | Kondi mit Mone | | |
| 10.00 - 11.00 | Konditraining selbständig | mit Judith in Kamen | mit Judith in Kamen | mit Judith in Kamen | Katha busy | | Konditraining selbständig |
| 11.00 - 12.00 | | | mit Judith in Kamen | mit Judith in Kamen | Katha busy | | Konditraining selbständig |
| 12.00 - 13.00 | Katha busy | Katha Uni | mit Judith in Kamen | Katha Uni | Katha busy | Ganztägig Pause | |
| 13.00 - 14.00 | Katha busy | Katha Uni | | Katha Uni | | | |
| 14.00 - 15.00 | Katha busy | mit Stoffel | Matchtraining | Matchtraining | Matchtraining | | mit Mone / Ju in Kamen |
| 15.00 - 16.00 | | mit Stoffel | Matchtraining | Matchtraining | Matchtraining | | mit Mone / Ju in Kamen |
| 16.00 - 17.00 | Matchtraining | mit Stoffel | Matchtraining | Matchtraining | Matchtraining | | mit Mone / Ju in Kamen |
| 17.00 - 18.00 | Matchtraining | | | | | | |
| 18.00 - 19.00 | | | | | | | |



Mikrozyklus Profi detailliert

Trainingsplanung CHRIS

Woche : 35 .KW 24 .08.-01.09. 1991

Periode: Vorbereitungsperiode 2

Umfang: 30 Stunden

| | <u>vormittags</u> | <u>nachmittags</u> | <u>spätnachm./abends</u> |
|--------------------------------|---|--|--|
| <u>Samstag:</u> 3.5 Std. | | 14.00-16.00 hart/Markus Vh x ; Rh x Sm-V Aufschlag-Angriff | 200 Aufschläge 2. Twist FG Seilchen intervale 3x5 |
| <u>Sonntag:</u> 4 Std. | 2 Std. 4 Std. Koordination Halbvolleys lang spielen Volleys (Beinarb)aufrücken Ball früh nehmen | 1 Std. 2. Aufschläge 200 Returns | 1 Std. FG Atementspannung Visualisieren |
| <u>Montag :</u> 4.5 Std. | 2.5 Std. 4.5 Std. Vh II -Drall, tief bleiben Rh Slice x-kx-II Länge tiefe Volleys Smashes aus Sprung | <u>13.15 Massage</u> 1 Std 1./2. Aufschläge Returns / Länge | 1 Std FG <i>17.00 Tennis</i> Sprints mit Richtungsw. |
| <u>Dienstag:</u> 5 Std | 2.5 Std. 5 Std Vh- Killer Rh Stopp + erlaufen Passierball Vh/Rh II Vh-Angriff 2.Aufschlag -Angriff | 1.5 Std. Match 2 Sätze "Pausengestaltung" | 1 Std. FG Slalomläufe |
| <u>Mittwoch:</u> 5.5. Std | 2.5 Std 5.5. Std Halbvolleys Beweglichkeit Rh Slice/Stopp-Angriff Return-Angriff Sm-V Ball früh nehmen (Topspinspiel) | <u>13.00 Massage</u> 2 Std. 200 Aufschläge Match <i>17.00 Tennis</i> "viele Angriffe" <i>6x2</i> | 1 Std FG Atementspannung körperl. Entspannungstr. |
| <u>Donnerstag :</u> 4,5 Std | 2 Std. 4,5 Std Vh Topspin x V aufrücken - Sm Passierbälle/ Lobbs Rh II Aufschläge 1./2. -Return Aufschlag-Angriff | <u>13.00 Massage</u> 1.5 Std. Match 2 Sätze | 1 Std. FG Seilchen Intervalle 3x5 10" |
| <u>Freitag :</u> 1.5 Std. | 1,5 Std. Rhythmustraining | Anreise Arzachena | |
| <u>Samstag :</u> 1.5 Std. | 1.5 Std. | | |



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|--------|--|---|--|--|---|--|
| Morgens | | 15 Minuten Seilchen vorm Frühstück | 15 Minuten Seilchen vorm Frühstück | 15 Minuten Seilchen vorm Frühstück | 15 Minuten Seilchen vorm Frühstück | | |
| Vormittag | | 10:00-12:30 Koordination/ Schnelligkeit Tennis | 10:00-12:30 Koordination/ Schnelligkeit Tennis | 10:00-12:30 Tennis mit Berrer | 10:00-12:30 Tennis mit Berrer | 120 Min Matchtraining ? Stuttgart | 60-120 Min Matchtraining oder Rhythmustraini ng? Heilbronn 1-2 x 60 min |
| Nachmittag | | 14:00-15:30 Matchtraining 100 Aufschläge 16:30-18:00 | 14:00-16:00 Krafttraining Dehnen 20 | 14:00-16:00 Matchtraining mit Berrer | 14:00-16:00 Matchtraining mit Berrer | Laufen schnell 30 min Dehnen | |
| Abend | | Krafttraining Dehnen 20 | Fahrt nach Stuttgart | Krafttraining Dehnen 20 Physiotherapie beim Turnier? | Krafttraining Dehnen 20 Physiotherapie beim Turnier? | | |
| Ges. Zeit | | 0 | 300 | 260 | 300 | 300 | 180 |

Woche Total **24,33 Stunden**

Schwerpunkte: Tennis - Matchrhythmus
Kondition: Kraftaufbau, Sprints mit
Richtungswechsel
Tennis: Stärken und
Aufschläge

Einbeinige Kniebeugen je 3x12 je Bein
 Medizinballwürfe je 3x10 Vh / Rh / A / Rw
 Liegestütze auf Med.ball 3x15

mit Michael Berrer
 telefonieren

Ute Strakerjahn

Sprints mit Richtungswechsel

www.wtv.de



Wochenplan Aktive Regeneration 19.12.-
27.12.



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | |
|--------------------|--------------------------------|--|--|---|---|---|-------------|---|----|
| Morgens | | | | | | Heiligabend | Weihnachten | Weihnachten | |
| Vormittag | | | | | | | Pause | | |
| | Bewegung xxx ?; Spazieren ? | irgendeine Sportart Radfahren, Klettern etc | irgendeine Sportart Radfahren, Klettern etc | Laufen 40 Min. Kräftigung 20 Min Bauch, Rücken Liegestütze Ausfallschritte Dehnen 10 Min | Laufen 40 Min. Kräftigung 20 Min Bauch, Rücken Liegestütze Ausfallschritte Dehnen 10 Min | Laufen 50 Min. Kräftigung 30 Min Bauch, Rücken Liegestütze Ausfallschritte Dehnen 10 Min | | Laufen 50 Min. Kräftigung 30 Min Bauch, Rücken Liegestütze Ausfallschritte Dehnen 10 Min | |
| Nachmittag | | | | | | | | | |
| | Schwimmen, Sauna Massage | Schwimmen, Sauna Massage | Schwimmen, Sauna Massage | | | | | | |
| Abend | | | | | | | | | |
| Ges. Zeit | | | | | 70 | 70 | 90 | 0 | 90 |
| Woche Total | 5,33 Stunden | | | | | | | | |

Schwerpunkte:

Konditionsblock

Kondition: Grundlagenausdauer, Kraftaufbau (mit Uwe sprechen Programm für 6 mal Woche)

www.wtv.de

Kalenderwoche: _____

Was will ich diesen Monat erreichen?

1. Grundschläge:
2. Angriff:
3. Spieleröffnung:
4. Taktik:
5. Athletik:
6. Mental:

Was will ich diese Woche erreichen?

Grundschläge: _____

Angriff: _____

Spieleröffnung: _____

Taktik: _____

Athletik: _____

Mental: _____

Regenerativ: _____

Was habe ich dafür getan?



| | Grundschläge | Angriff | Spieleröff | Taktik | Athletik | Mental | Regen. | Total |
|------------|--------------|---------|------------|--------|----------|--------|--------|-------|
| Montag | | | | | | | | |
| Dienstag | | | | | | | | |
| Mittwoch | | | | | | | | |
| Donnerstag | | | | | | | | |
| Freitag | | | | | | | | |
| Samstag | | | | | | | | |
| Sonntag | | | | | | | | |
| Total | | | | | | | | |