

Willkommen 😊

– Danke für das Herunterladen des Trainingsplanes!



In diesem Trainingsplan sind folgende Disziplinen enthalten:

- Schwimmen – Sprinttraining
- Volleyball – Pritschen, Baggern und Laufen
- Turnen – Klimmzüge/Schaukeln im Beugehang
- Ausdauer – Grundlagentraining
- Leichtathletik – 100m Sprint
- Tischtennis – Topspin und Beinarbeit

Jede dieser sechs Disziplinen trainierst Du **zwei mal pro Woche**. Damit das gelingt, sind zwei Disziplinen pro Tag empfohlen.

Im folgenden siehst Du eine Auflistung der einzelnen Trainingseinheiten. Schaue sie Dir einmal an und scrolle dann runter, um zu Deinem ausführlichen Trainingsplan zu gelangen!

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?
Herunterladen und los geht's!



Montag (1)		Montag (2)	
Schwimmen – Sprinttraining		Volleyball – Pritschen und Baggern	
<ul style="list-style-type: none"> • Einschwimmen • Technik • progressive Intensität • Intervalle 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Techniktraining (Pritschen und Baggern) • Lauftechnik 	
Dienstag (1)		Dienstag (2)	
Turnen – Klimmzug/Schaukeln i. B.		Ausdauer - Grundlagentraining	
<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Krafttraining 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen - Laufübungen • Einlaufen • Dauerlauf 	
Mittwoch (1)		Mittwoch (2)	
Leichtathletik – 100m Sprint		Tischtennis	
<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Training für den Start • Training für den Mittelteil • Training für die Endphase 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Einspielen • Beinarbeitsübungen • Techniktraining 	
Donnerstag (1)		Donnerstag (2)	
Schwimmen - Sprinttraining		Volleyball – Pritschen und Baggern	
<ul style="list-style-type: none"> • Einschwimmen • Technik • progressive Intensität • Intervalle 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Techniktraining (Pritschen und Baggern) • Lauftechnik 	
Freitag (1)		Freitag (2)	
Turnen – Klimmzug/Schaukeln i. B.		Ausdauer - Grundlagentraining	
<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Krafttraining 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen - Laufübungen • Einlaufen • Dauerlauf 	
Samstag (1)		Samstag (2)	
Leichtathletik – 100m Sprint		Tischtennis	
<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Training für den Start • Training für den Mittelteil • Training für die Endphase 		<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Einspielen • Beinarbeitsübungen • Techniktraining 	

Schwimmen – Sprinttraining (1,3km ges.)

- Einschwimmen
 - 300m sehr lockeres Tempo
in verschiedenen Lagen
- Technik
 - 2x50m
- progressive Intensität
 - 2x150m
 - 2x100m
 - 2x50m
- regenerative Pause
 - 50m lockeres Tempo
- Intervalle
 - 3 Durchgänge: 20m volles Tempo → 30m lockeres Tempo
- Ausschwimmen
 - 100m sehr lockeres Tempo

Alle Lagen:

- Brust
- Kraul
- Delphin/Schmetterling
- Rücken

progressives Training:

Progressiv trainieren bedeutet, dass immer nur ein Faktor geändert wird. Beispielsweise trainierst du zuerst ausschließlich den Brustbeinschlag und anschließend ausschließlich die Armbewegung.

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

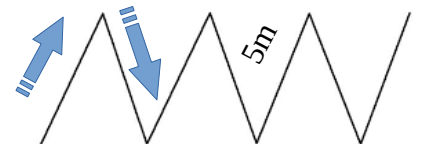
[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

Volleyball – Pritschen, Baggern und Laufen

- Aufwärmen
 - Jumping Jacks
 - Arme kreisen
 - Handgelenke drehen und beugen
- Technik - **Pritschen** (oberes Zuspiel)
 - Ball hochwerfen und einmal pritschen, danach fangen
 - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb pritschen
- Technik - Baggern (unteres Zuspiel)
 - Ball hochwerfen und einmal baggern, danach fangen
 - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb baggern
- Lauftechnik
 - Sidesteps: Hütchen aufstellen (siehe Skizze →)
und mit Sidesteps im Zickzack schnell bewegen
- Auslaufen
 - locker joggen und Arme lockern
 - evtl. kleines Dehnprogramm



[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

Turnen – Klimmzüge/Schaukeln im Beugehang

- Aufwärmen
 - Skippings
 - Arme und Schultern kreisen
 - Burpees (eine Liegestütze und anschließend einen Strecksprung machen)
- Krafttraining
 - 1 x so viele Klimmzüge wie möglich machen
 - 8,6,4 Klimmzüge

Männer

oder

- 3 x so lange wie möglich
an eine Klimmzugstange hängen

Frauen

Falls die Klimmzüge zu schwer sind, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. negative Klimmzüge: Du springst nach oben, sodass du mit Deinem Kinn über der Stange bist und lässt dich dann langsam runter.
2. Klimmzüge mit Widerstandsband: hänge ein elastisches Band um die Klimmzugstange und steige mit Deinen Knien oder Füßen in das Band. So kannst du mehrere Klimmzüge schaffen.

Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

Herunterladen und los geht's!

Ausdauer - Grundlagentraining

- Aufwärmen - Laufübungen
 - Skippings
 - Schlagläufe
 - Sidesteps
 - Sidesteps + Beine überkreuzen
- Einlaufen
 - 2km lockeres Tempo
- Dauerlauf
 - 50min mit geringer Intensität und niedrigem Puls laufen
- Auslaufen
 - 2km sehr locker joggen
 - Dehnen

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?
[Herunterladen und los geht's!](#)



Leichtathletik – 100m Sprint

- Aufwärmen

- lockeres Joggen
- Fußgelenkarbeit
- Skippings
- Anfersen
- Schlagläufe
- Hopserläufe
- Steigerungen

- Training für den Start

- fallender Sprintstart
- 10-20m Sprint

Wichtig!

Lege bei den Übungen immer genügend Pause ein. Explosive Bewegungen beim Sprint benötigen immer wieder Erholung!

- Training für den Mittelteil

- Power-Bounds 6 x 6 Wdh. pro Seite
- Straight Leg Bounds 4 x 6 Wdh. pro Seite
- Anfersen mit Kick nach unten 4 x 30m

- Training für die Endphase

- 120m Sprint
- 100m locker joggen
und direkt im Anschluss 100m sprinten

- Auslaufen

- Beine und Arme lockern/ausschütteln

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



HERCULES SPORTS
— START DOING —

Tischtennis – Topspin und Beinarbeit

- Aufwärmen
 - Einlaufen
 - Skippings
 - Arme und Schultern kreisen
- Einspielen
 - Vorhand und Rückhand gerade und diagonal spielen
- Beinigungsübungen
 - Sidesteps in beide Richtungen
 - Rückhand umlaufen und Vorhand spielen
- Techniktraining
 - Topspin

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



Schwimmen – Sprinttraining (1,3km ges.)

- Einschwimmen
 - 300m sehr lockeres Tempo
in verschiedenen Lagen
- Technik
 - 2x50m
- progressive Intensität
 - 2x150m
 - 2x100m
 - 2x50m
- regenerative Pause
 - 50m lockeres Tempo
- Intervalle
 - 3 Durchgänge: 20m volles Tempo → 30m lockeres Tempo
- Ausschwimmen
 - 100m sehr lockeres Tempo

Alle Lagen:

- Brust
- Kraul
- Delphin/Schmetterling
- Rücken

progressives Training:

Progressiv trainieren bedeutet, dass immer nur ein Faktor geändert wird. Beispielsweise trainierst du zuerst ausschließlich den Brustbeinschlag und anschließend ausschließlich die Armbewegung.

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

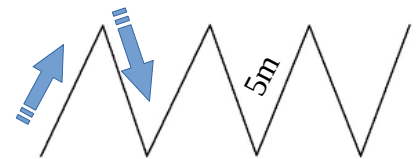
[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

Volleyball – Pritschen, Baggern und Laufen

- Aufwärmen
 - Jumping Jacks
 - Arme kreisen
 - Handgelenke drehen und beugen
- Technik - **Pritschen** (oberes Zuspiel)
 - Ball hochwerfen und einmal pritschen, danach fangen
 - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb pritschen
- Technik - Baggern (unteres Zuspiel)
 - Ball hochwerfen und einmal baggern, danach fangen
 - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb baggern
- Lauftechnik
 - Sidesteps: Hütchen aufstellen (siehe Skizze →)
und mit Sidesteps im Zickzack schnell bewegen
- Auslaufen
 - locker joggen und Arme lockern
 - evtl. kleines Dehnprogramm



[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

Turnen – Klimmzüge/Schaukeln im Beugehang

- Aufwärmen
 - Skippings
 - Arme und Schultern kreisen
 - Burpees (eine Liegestütze und anschließend einen Strecksprung machen)
 - Krafttraining
 - 1 x so viele Klimmzüge wie möglich machen
 - 8,6,4 Klimmzüge
- oder
- 3 x so lange wie möglich
an eine Klimmzugstange hängen

Falls die Klimmzüge zu schwer sind, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. negative Klimmzüge: Du springst nach oben, sodass du mit Deinem Kinn über der Stange bist und lässt dich dann langsam runter.
2. Klimmzüge mit Widerstandsband: hänge ein elastisches Band um die Klimmzugstange und steige mit Deinen Knien oder Füßen in das Band. So kannst du mehrere Klimmzüge schaffen.

Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

Herunterladen und los geht's!

Ausdauer - Grundlagentraining

- Aufwärmen - Laufübungen
 - Skippings
 - Schlagläufe
 - Sidesteps
 - Sidesteps + Beine überkreuzen
- Einlaufen
 - 2km lockeres Tempo
- Dauerlauf
 - 50min mit geringer Intensität und niedrigem Puls laufen
- Auslaufen
 - 2km sehr locker joggen
 - Dehnen

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



Leichtathletik – 100m Sprint

- Aufwärmen

- lockeres Joggen
- Fußgelenkarbeit
- Skippings
- Anfersen
- Schlagläufe
- Hopserläufe
- Steigerungen

- Training für den Start

- fallender Sprintstart
- 10-20m Sprint

Wichtig!

Lege bei den Übungen immer genügend Pause ein. Explosive Bewegungen beim Sprint benötigen immer wieder Erholung!

- Training für den Mittelteil

- Power-Bounds 6 x 6 Wdh. pro Seite
- Straight Leg Bounds 4 x 6 Wdh. pro Seite
- Anfersen mit Kick nach unten 4 x 30m

- Training für die Endphase

- 120m Sprint
- 100m locker joggen
und direkt im Anschluss 100m sprinten

- Auslaufen

- Beine und Arme lockern/ausschütteln

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

Tischtennis – Topspin und Beinarbeit

- Aufwärmen
 - Einlaufen
 - Skippings
 - Arme und Schultern kreisen
- Einspielen
 - Vorhand und Rückhand gerade und diagonal spielen
- Beinigungsübungen
 - Sidesteps in beide Richtungen
 - Rückhand umlaufen und Vorhand spielen
- Techniktraining
 - Topspin

[Detailliertere Technikerklärungen ... dann klick hier.](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann [klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?
[Herunterladen und los geht's!](#)

