

Trainingsprogramm für die U12 - U16 – 1. Trainingseinheit

Allgemeine Beschreibung:

Beim Tabata-Training handelt es sich um ein hochintensives Fitnessstraining, bei dem vor allem die anaerobe Ausdauerleistung und die Kraftausdauer verbessert werden. Am Ende wird gezielt die Sprintschnelligkeit trainiert.

Aufwärmen: (Gesamtdauer: 3 Minuten; 1 Durchgang)

Kleine Sprünge in allen Varianten:

Hampelmann (Beine seitlich, Beine vor/zurück; Arme seitlich; Arme Kreisen vorwärts/rückwärts; Armeinsatz wie beim Laufen, Drehungen etc.)

Einbeinige Sprünge (rechts/rechts/links/links, zur Seite und nach vorne/hinten)

Hauptteil:

Tabata:

Zwei Trainingsübungen werden abwechselnd für jeweils 20 Sekunden durchgeführt. Dazwischen erfolgt eine Erholungspause von 10 Sekunden. Jede Übung wird dabei viermal wiederholt.

Also: (20 Sekunden + 10 Sekunden Pause) x 8 Runden = jeweils 4 Minuten (für ein Programm)

Damit die Übungen auch möglichst effektiv sind müssen sie mit maximaler Intensität, also mit vollem Einsatz ausgeführt werden. Wettkampfsportler können den Hauptteil des Trainings ein zweites Mal wiederholen.

Programm 1:

1. Mountain Climber (aus der Liegestützposition wechselweise die Knie so schnell wie möglich Richtung Brust ziehen)
2. Dips (Hüfte und Knie angewinkelt oder gestreckt; Ellbogen nach hinten einknicken)

Programm 2:

1. Burpees (Aus der Hocke in den Stütz (Körperspannung!) springen, anschließend wieder in die Hocke und Strecksprung)
2. Aus der Bauchlage Rücken, Arme und Beine anheben. Anschließend Arme vor und zurückbewegen.

Zum Abschluss:

Um unsere Sprintfähigkeiten nicht zu vernachlässigen:

3 * 15 Sekunden Skippings mit maximaler Frequenz auf der Stelle; die Pausenlänge sollte zu einer vollständigen Erholung führen.

Anschließend kannst du dich mit lockerer Gymnastik von der Belastung erholen.