

Trainingsprogramm für die U12 - U16 – 2. 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 werden deine Beine brennen – versprochen 😊.

Aufwärmen: (Gesamtdauer: 3 Minuten; 1 Durchgang)

Rollen in allen Varianten mit Ausfallschritt, Kniebeuge, Liegestütz und Sprüngen

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. Hampelmann
2. Liegestütz (die Knie dürfen auch auf dem Boden sein)

Programm 2:

1. Kniehebelauf
2. Sit-ups

Zum Abschluss:

Bring Sally Up Challenge (ca. 3 Minuten)

Anleitung siehe YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=bql6slU2A7k>