

Übersicht der Trainingseinheiten Schüler*innen TUS Griesheim

Zeitraum: Oktober /November2024

	Uhrzeit	Ort	Disziplin	Trainer*In	In Eigenregie zu Hause	Inhalt
Montag	Nachmittags				Athletik Stabi Zugseil (Siehe links unten)	Kraft und Rumpfkraft
Dienstag	17-18	Griesheim Bahn	Laufen	Sascha, Uwe		Lauftechnik Schnelligkeit
Mittwoch						
Donnerstag					Zugseil, Athletik Stabi (Siehe links unten)	Kraft und Rumpfkraft
Freitag	16 - 17 17 - 18		Laufen Athletik	Uwe Uwe		Rumpfkraft Schnelligkeit Koordination Schwimmersatz- training
Samstag	11:30-13:00 Nachmittags	Hallenbad Griesheim	Athletik/Zugseil+ Schwimmen	Marli	Laufen: 30-40min plus 6 Steigerungen 30m oder Sprints über 10 sec	

Sonntag	Vormittags				60-75min Rolle oder MTB 6-8 Sprints von 10sec einbauen	Grundlagen- ausdauer, Sprints
	18 Uhr für SuS A	Hallenbad Griesheim	Schwimmen	Michel, Uwe		Technik

Links zum Thema Athletik/Stabi/Dehnen zu Hause:

Athletik:

Prinzipiell sollen hier die Übungen gemacht werden die auch freitags im Athletiktraining erlernt werden, zusätzlich bzw. alternativ kann man auch folgendes YouTube Video durchlaufen lassen:

www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE

Zugseil:

Zugseil ist eine sehr gute Ergänzung zum Schwimmtraining. Auch hier sollen zunächst die im Training erlernten Übungen anzuwenden. Im Video erhaltet ihr aber ebenfalls noch Anleitung. Außerdem habe ich mal ein Basisprogramm unten aufgeschrieben.

1. Bestellen:

einfach bei Amazon: PPWear oder Ferok

2. Hinweise zu den Übungen:

<https://youtu.be/aduqYKI5Cd4>

Beispielprogramm:

3x -8x (Serienpause 3min)

3x 12-15 Züge:

1. 12x Doppelarm /Pause :1min

2. 12x Einarm Links/Rechts im Wechsel Pause: 1min

3. 12x Nur Druckphase hinten Pause :1min