

Konditions-Trainingsplan TTVSA Kader Januar-Februar 2021

Jugend 15 und Jugend 18



Woche	Übung	Beschreibung	Zeit	Steuerung
1 (18.01.-24.01.2021)	Kraft	A) 8 Liegestütze, B) 8 Crunches (immer im Wechsel 1 "normal", 1 mit linkem Ellbogen ans rechte Knie, 1 mit rechtem Ellbogen ans linke Knie usw., C) 8 TT-Sprünge (tiefe Grundsrellung bei Start und Landung, durchgehend Spannung im Oberschenkel halten, D) 30 Sekunden Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (siehe Bild unten)	5 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	Bitte die Reihenfolge in der Woche so einhalten, wie sie in der Tabelle steht. Pro Tag nur 1 Training. 1 der beiden Krafttraining macht ihr bitte als Videokonferenz mit Luisa (wie im November). Wer will, kann natürlich auch an beiden online teilnehmen.
1 (18.01.-24.01.2021)	Laufen Dauermethode	Lockeres Laufen (wer einen Pulsmesser hat: bei einem ungefähren Wert von 160 Schlägen/Minuten)	30 Minuten	
1 (18.01.-24.01.2021)	Kraft	A) 35 Sekunden Russian Twist mit voller Wasserflasche (siehe Anhang), B) 35 Sekunden Kombination Seitarmstütz links-Unterarmstütz-Seitarmstütz rechts (aller 5 Sekunden wechseln ohne absetzen), C) 35 Sekunden Rumpheber (siehe Anhang), D) 35 Sekunden Rückwärtsliegestütze (siehe Anhang)	5 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	
2 (25.-31.01.2021)	Kraft	A) 10 Liegestütze, B) 10 Crunches (immer im Wechsel 1 "normal", 1 mit linkem Ellbogen ans rechte Knie, 1 mit rechtem Ellbogen ans linke Knie usw., C) 10 TT-Sprünge (tiefe Grundsrellung bei Start und Landung, durchgehend Spannung im Oberschenkel halten, D) 35 Sekunden Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (siehe Bild unten)	5 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	Bitte die Reihenfolge in der Woche so einhalten, wie sie in der Tabelle steht. Pro Tag nur 1 Training. 1 der beiden Krafttraining macht ihr bitte als Videokonferenz mit Luisa (wie im November). Wer will, kann natürlich auch an beiden online teilnehmen.
2 (25.-31.01.2021)	Laufen Dauermethode	Lockeres Laufen (wer einen Pulsmesser hat: bei einem ungefähren Wert von 160 Schlägen/Minuten)	30 Minuten	
2 (25.-31.01.2021)	Kraft	A) 40 Sekunden Russian Twist mit voller Wasserflasche (siehe Anhang), B) 40 Sekunden Kombination Seitarmstütz links-Unterarmstütz-Seitarmstütz rechts (aller 5 Sekunden wechseln ohne absetzen), C) 40 Sekunden Rumpheber (siehe Anhang), D) 40 Sekunden Rückwärtsliegestütze (siehe Anhang)	5 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	
3 (01.-07.02.2021)	Kraft	A) 12 Liegestütze, B) 12 Crunches (immer im Wechsel 1 "normal", 1 mit linkem Ellbogen ans rechte Knie, 1 mit rechtem Ellbogen ans linke Knie usw., C) 12 TT-Sprünge (tiefe Grundsrellung bei Start und Landung, durchgehend Spannung im Oberschenkel halten, D) 40 Sekunden Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (siehe Bild unten)	5 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	Bitte die Reihenfolge in der Woche so einhalten, wie sie in der Tabelle steht. Pro Tag nur 1 Training. 1 der beiden Krafttraining macht ihr bitte als Videokonferenz mit Luisa (wie im November). Wer will, kann natürlich auch an beiden online teilnehmen.
3 (01.-07.02.2021)	Laufen Dauermethode	Lockeres Laufen (wer einen Pulsmesser hat: bei einem ungefähren Wert von 160 Schlägen/Minuten)	35 Minuten	
3 (01.-07.02.2021)	Kraft	A) 45 Sekunden Russian Twist mit voller Wasserflasche (siehe Anhang), B) 45 Sekunden Kombination Seitarmstütz links-Unterarmstütz-Seitarmstütz rechts (aller 5 Sekunden wechseln ohne absetzen), C) 45 Sekunden Rumpheber (siehe Anhang), D) 45 Sekunden Rückwärtsliegestütze (siehe Anhang)	5 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	
4 (08.-14.02.2021)	Kraft	A) 8 Liegestütze, B) 8 Crunches (immer im Wechsel 1 "normal", 1 mit linkem Ellbogen ans rechte Knie, 1 mit rechtem Ellbogen ans linke Knie usw., C) 8 TT-Sprünge (tiefe Grundsrellung bei Start und Landung, durchgehend Spannung im Oberschenkel halten, D) 30 Sekunden Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (siehe Bild unten)	6 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	Bitte die Reihenfolge in der Woche so einhalten, wie sie in der Tabelle steht. Pro Tag nur 1 Training. 1 der beiden Krafttraining macht ihr bitte als Videokonferenz mit Luisa (wie im November). Wer will, kann natürlich auch an beiden online teilnehmen.
4 (08.-14.02.2021)	Laufen Dauermethode	Lockeres Laufen (wer einen Pulsmesser hat: bei einem ungefähren Wert von 160 Schlägen/Minuten)	35 Minuten	
4 (08.-14.02.2021)	Kraft	A) 35 Sekunden Russian Twist mit voller Wasserflasche (siehe Anhang), B) 35 Sekunden Kombination Seitarmstütz links-Unterarmstütz-Seitarmstütz rechts (aller 5 Sekunden wechseln ohne absetzen), C) 35 Sekunden Rumpheber (siehe Anhang), D) 35 Sekunden Rückwärtsliegestütze (siehe Anhang)	6 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	
5 (15.-21.02.2021)	Kraft	A) 10 Liegestütze, B) 10 Crunches (immer im Wechsel 1 "normal", 1 mit linkem Ellbogen ans rechte Knie, 1 mit rechtem Ellbogen ans linke Knie usw., C) 10 TT-Sprünge (tiefe Grundsrellung bei Start und Landung, durchgehend Spannung im Oberschenkel halten, D) 35 Sekunden Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (siehe Bild unten)	6 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	Bitte die Reihenfolge in der Woche so einhalten, wie sie in der Tabelle steht. Pro Tag nur 1 Training. 1 der beiden Krafttraining macht ihr bitte als Videokonferenz mit Luisa (wie im November). Wer will, kann natürlich auch an beiden online teilnehmen.
5 (15.-21.02.2021)	Laufen Dauermethode	Lockeres Laufen (wer einen Pulsmesser hat: bei einem ungefähren Wert von 160 Schlägen/Minuten)	40 Minuten	
5 (15.-21.02.2021)	Kraft	A) 40 Sekunden Russian Twist mit voller Wasserflasche (siehe Anhang), B) 40 Sekunden Kombination Seitarmstütz links-Unterarmstütz-Seitarmstütz rechts (aller 5 Sekunden wechseln ohne absetzen), C) 40 Sekunden Rumpheber (siehe Anhang), D) 40 Sekunden Rückwärtsliegestütze (siehe Anhang)	6 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	
6 (22.-28.02.2021)	Kraft	A) 12 Liegestütze, B) 12 Crunches (immer im Wechsel 1 "normal", 1 mit linkem Ellbogen ans rechte Knie, 1 mit rechtem Ellbogen ans linke Knie usw., C) 12 TT-Sprünge (tiefe Grundsrellung bei Start und Landung, durchgehend Spannung im Oberschenkel halten, D) 40 Sekunden Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (siehe Bild unten)	6 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	Bitte die Reihenfolge in der Woche so einhalten, wie sie in der Tabelle steht. Pro Tag nur 1 Training. 1 der beiden Krafttraining macht ihr bitte als Videokonferenz mit Luisa (wie im November). Wer will, kann natürlich auch an beiden online teilnehmen.
6 (22.-28.02.2021)	Laufen Dauermethode	Lockeres Laufen (wer einen Pulsmesser hat: bei einem ungefähren Wert von 160 Schlägen/Minuten)	40 Minuten	
6 (22.-28.02.2021)	Kraft	A) 45 Sekunden Russian Twist mit voller Wasserflasche (siehe Anhang), B) 45 Sekunden Kombination Seitarmstütz links-Unterarmstütz-Seitarmstütz rechts (aller 5 Sekunden wechseln ohne absetzen), C) 45 Sekunden Rumpheber (siehe Anhang), D) 45 Sekunden Rückwärtsliegestütze (siehe Anhang)	6 Durchgänge, dazwischen 2 Minuten Pause	

Anhang: Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen



Anhang: Rumpheber



Anhang: Russian Twist



Anhang: Liegestütz rückwärts

