



T3 - WINTERPAUSE-ERHALTUNG DER KÖRPERLICHEN VERFASSUNG

TEAM
AFF-FFV

ORGANISATION

Woche von Sa 11.12 bis Sa 18.12 = 3 Trainingseinheiten von 30' (2x Körperstabilität - 1x Ermüdungsresistenz). Mit 10' Stretching (2x Muskelstreckung im Kreislauf) oder Mobilität oder Selbstmassage oder Original Strength am Ende der Einheit.

Woche von Mo 3.01 bis Sa 8.01 = 3 Trainingseinheiten von 30' (2x Körperstabilität - 1x Ermüdungsresistenz). Mit 10' Stretching (2x Muskelstreckung im Kreislauf) oder Mobilität oder Selbstmassage oder original strength am Ende der Einheit.

Einheit Körperstabilität = Seilspringen + Mini-Kreislauf nach Wahl + 10' Erholung (nach Wahl).

Einheit Ermüdungsresistenz = 1 Satz intermittierend + 1x Mini-Kreislauf + 1 Satz intermittierend

SPRUNGSEILEN



BESCHREIBUNG:

Abwechslungsreiche Übungen mit dem Sprungseil:
10x Füße zusammen / 10x Füße abwechselnd / 10x 2xFuß rechts-2xFuß links / 10x seitlich öffnen-schließen / 10x vorne-hinten öffnen-schließen.

Test 50x ohne Unterbrechung

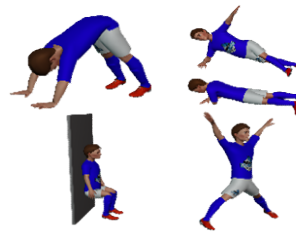
3 Serien

Weitere Varianten möglich

KÖRPERSTABILITÄT - MINI-KREISLAUF1



KÖRPERSTABILITÄT - MINI-KREISLAUF2



BESCHREIBUNG:

4 Übungen, die aneinandergereiht werden müssen / 45" Belastung pro Übung und 15" Pause zwischen den Übungen / 4' die Abfolge. 3 Serien

Aktive Pause zwischen den Sätzen, eine Übung aus der Box mit Ball durchführen, z. B.

1) Halbbrücke 2 Beine oder 1 Bein 2) dynamische Beugemuskelübung 3) Superman 4) Beugemuskelübung

BESCHREIBUNG:

4 Übungen, die aneinandergereiht werden müssen / 45" Belastung pro Übung und 15" Pause zwischen den Übungen / 4' die Abfolge. 3 Serien

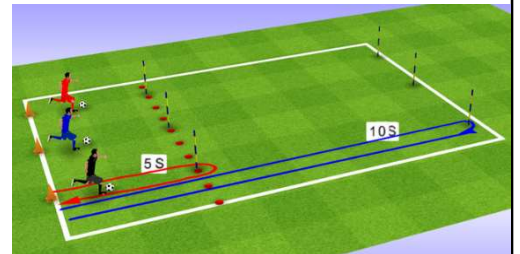
Aktive Pause zwischen den Sätzen, eine Übung aus der Box mit Ball durchführen, z. B.

1) Dynamische Streckung der hinteren Kette 2) Dynamische seitliche Körperhaltung 3) Stuhl 4) Hampelmann

KÖRPERSTABILITÄT - MINI-KREISLAUF3



ERMÜDUNG RESISTANZ



BESCHREIBUNG:

4 Übungen aneinanderreihen / 45" Anstrengung pro Übung und 15" Pause zwischen den Übungen / Dauer = 4' (1 Serie). 3 Serien durchführen

Aktive Pause zwischen den Serien, eine Übung aus der Box mit Ball durchführen, z. B.

1) Gehirngymnastik 2) Ausfallschritt nach vorne 3) Flugzeug 4) Fall nach vorne

BESCHREIBUNG:

Intervall 15-15:

5 Sekunden Hin- und Rücklauf mit Ball (5 bis 10 Meter, je nach Vma des Spielers), dann 10 Sekunden Hin- und Rücklauf ohne Ball (20 bis 25 Meter, je nach Vma des Spielers).

15 Sekunden passive Pause

12 bis 16x = 1 Serie / 2 Serien durchführen.

Pause von 3min zwischen den Serien



ORIGINAL STRENGTH

MOBILITÄT



BESCHREIBUNG:

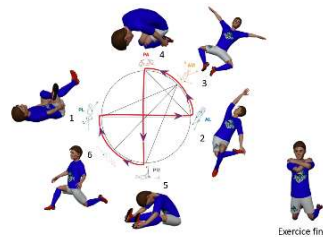
5 entwicklungsbezogene Bewegungen, sogenannte Resets, die im Kreis ausgeführt werden:
 Zwerchfellatmung/Kopfkontrolle (hauptsächlich Nacken)/Drehungen/Schaukeln/Kriechen, Vierfüßlerstand und Kreuzbewegungen.
 1 Minute pro Übung

BESCHREIBUNG:

Verschiedene Abfolgen zur Förderung der Gelenkmobilität. Die Übungen werden in der Vorwärtsbewegung ausgeführt.
 10 m hin und zurück oder 1 Minute pro Übung.

SELBSTMASSAGE

MUSKELSTRECKUNG IM KREISLAUF



BESCHREIBUNG:

Selbstmassageübungen mit der Pilatesrolle oder der klassischen (kleineren) Massagerolle.
 Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.
 Die Rolle wird 10 Mal über den Bereich geführt.

BESCHREIBUNG:

Eine Folge von 7 aktiven (Anspannung beim Einatmen und Dehnung beim Ausatmen) oder passiven Dehnungsübungen ohne Bewegung.
 30 Sekunden pro Übung und idealerweise 2x rotieren.