

# Trainingstagebuch



Name:

Vorname:

## Trainingsschwerpunkte: Ausdauer/Kraft/TE

Juli/August 2010

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
Beschreibung	11. Jul.	12. Jul.	13. Jul.	14. Jul.	15. Jul.	16. Jul.	17. Jul.	Bemerkung
Ausdauer								Alle Spieler haben Ferien. Diese sind polysportiv zu nutzen!! Hausaufgaben Ausdauer für U16/CCJL-A Yoyo schwach = 3x Dauerlauf 45' (Mo,Mi;Fr) Yoyo Wert i.o. = 2x Dauerlauf 45' (Di,Do) Hausaufgaben Kraft für alle täglich! Ballfeeling/Jonglieren nicht vergessen!
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	18. Jul.	19. Jul.	20. Jul.	21. Jul.	22. Jul.	23. Jul.	24. Jul.	Bemerkung
Ausdauer								Alle Spieler haben Ferien. Diese sind polysportiv zu nutzen!! Hausaufgaben Ausdauer für Alle Yoyo schwach = 3x Dauerlauf 45' (Mo,Mi;Fr) Yoyo Wert i.o. = 2x Dauerlauf 45' (Di,Do) Hausaufgaben Kraft für alle täglich! Ballfeeling/Jonglieren nicht vergessen!
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	25. Jul.	26. Jul.	27. Jul.	28. Jul.	29. Jul.	30. Jul.	31. Jul.	Bemerkung
Ausdauer								Trainingsbeginn U16 und CCJL-A / Hausaufgaben Ausdauer U12 bis U15 Yoyo schwach = 3x Dauerlauf 45' (Mo,Mi;Fr) Yoyo Wert i.o. = 2x Dauerlauf 45' (Di,Do) Hausaufgaben Kraft für alle täglich! Ballfeeling/Jonglieren nicht vergessen!
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	1. Aug.	2. Aug.	3. Aug.	4. Aug.	5. Aug.	6. Aug.	7. Aug.	Bemerkung
Ausdauer	Nationalfeiertag							Trainingsbeginn für U12 bis U15 zum Teil auch Kifu Details siehe Homepage unter deinem Team
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								
	8. Aug.	9. Aug.	10. Aug.	11. Aug.	12. Aug.	13. Aug.	14. Aug.	Bemerkung
Ausdauer								Trainingsbeginn für alle Kifu Teams Details siehe Homepage unter deinem Team
Kraft								
Ballfeeling								
Sprints								
Stretching								

Trage in den Spalten Ausdauer und Kraft mit ja/nein ein, ob du deine Hausaufgaben gemacht hast. Ebenfalls sind alle Zusatztrainings einzutragen bis du ins offizielle Teamtraining einsteigst. Diese Seite des Trainingstagebuch muss dem Trainer im ersten Teamtraining abgegeben werden! Bleibe ehrgeizig und arbeite an deiner Fitness! Mit einer guten Grundkondition ermöglichst du in den Teamtrainings einen höheren Rhythmus, welcher uns als Team im Wettkampf grosse Vorteile bringt.

Juli

INHALTE

					Freitag 1	Samstag 2	Sonntag 3
Woche 28					letzte Trainings U12-U15	FREI	Selektion U12 SKFV
	Montag 4	Dienstag 5	Mittwoch 6	Donnerstag 7	Freitag 8	Samstag 9	Sonntag 10
Woche 29	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI	FREI
	Montag 11	Dienstag 12	Mittwoch 13	Donnerstag 14	Freitag 15	Samstag 16	Sonntag 17
Woche 30	U12-15 Ferien polysportiv	FREI	FREI				
	U16/A Yoyo(-) Ausd. 1+2 45'	U16/A Yoyo(+) Ausd. 1+2 45'	U16/A Yoyo(-) Ausd. 1+2 45'	U16/A Yoyo(+) Ausd. 1+2 45'	U16/A Yoyo(-) Ausd. 1+2 45'		
	Kraft Alle tägl.						
	Montag 18	Dienstag 19	Mittwoch 20	Donnerstag 21	Freitag 22	Samstag 23	Sonntag 24
Woche 31	Für Alle Yoyo (-) Ausd. 1+2 45'	Für Alle Yoyo (+) Ausd. 1+2 45'	Für Alle Yoyo (-) Ausd. 1+2 45'	Für Alle Yoyo (+) Ausd. 1+2 45'	Für Alle Yoyo (-) Ausd. 1+2 45'	FREI	FREI
	Kraft Alle tägl.						
	Montag 25	Dienstag 26	Mittwoch 27	Donnerstag 28	Freitag 29	Samstag 30	Sonntag 31
Woche 32	TR-Start U16/A	Team-TR U16/A		Team-TR U16/A	Team-TR U16/A	Test CCJL-A	Turnier U16
	Für U12-U15 Yoyo (-) Ausd. 1+2 45'	Für U12-U15 Yoyo (+) Ausd. 1+2 45'	Für U12-U15 Yoyo (-) Ausd. 1+2 45'	Für U12-U15 Yoyo (+) Ausd. 1+2 45'	Für U12-U15 Yoyo (-) Ausd. 1+2 45'		
	Kraft Alle tägl.						
	Freitag 1	Samstag 2	Sonntag 3	Freitag 8	Samstag 9	Sonntag 10	Freitag 15

Aug

INHALTE

					Montag 1	Dienstag 2	Mittwoch 3	Donnerstag 4	Freitag 5	Samstag 6	Sonntag 7
Woche 32	FREI	Team-Alle	Team-Alle	Team-Alle	Team-Alle	Frei	Frei	Frei	Für Abwesende 30' Lauf Test	Spiele Turniere alle	Spiele Turniere alle
		Für Abwesende Ausd. Intermit. 3x15'	Für Abwesende Ausd. 1+2 45'								
		Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.						
	Montag 8	Dienstag 9	Mittwoch 10	Donnerstag 11	Freitag 12	Samstag 13	Sonntag 14				
Woche 33	Team-Alle	Team-Alle	Testspiele	Team-Alle	Team-Alle	Frei	Frei	Frei	Für Abwesende 30' Lauf Test	Spiele Turniere alle	Spiele Turniere alle
	Für Abwesende Ausd. Intermit. 3x15'	Für Abwesende Kraft 60'	Für Abwesende Ausd. 1+2 45'								
	Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.	Kraft Alle tägl.						

## Ausdauer



Art	Dauer	Inhalt																
<b>1</b>	5 Min.	Lockerer Trab (Warmlaufen)																
	5 Min.	Auslaufen, dazwischen schnelle Bewegungen (Skippings, anfersen, Sidesteps usw)																
<b>2</b>	30-60 Min	Puls 150-170																
		Distanz 6/7 -12/14 km																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>U12</th> <th>U13</th> <th>U14</th> <th>U15</th> <th>U16</th> <th>U/21</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6km</td> <td>6.25km</td> <td>6.5km</td> <td>6.75km</td> <td>7km</td> <td>7,25km</td> </tr> <tr> <td>5'/Km</td> <td>4.48'/km</td> <td>4.36'/Km</td> <td>4.26'/Km</td> <td>4.17'/Km</td> <td>4.08'/Km</td> </tr> </tbody> </table>	U12	U13	U14	U15	U16	U/21	6km	6.25km	6.5km	6.75km	7km	7,25km	5'/Km	4.48'/km	4.36'/Km	4.26'/Km
U12	U13	U14	U15	U16	U/21													
6km	6.25km	6.5km	6.75km	7km	7,25km													
5'/Km	4.48'/km	4.36'/Km	4.26'/Km	4.17'/Km	4.08'/Km													
Pflicht in 30 Min Test, Di 16.08.2011!	1. Training																	
<b>3</b>	2x 35-45 Min	Der Spieler simuliert ein MS- Spiel																
	Einlaufen	10' laufen lockerer Trab (Kreislauf anregen) aktive Gymnastik (Grätsche sw, vw, Kniebeuger - strecker, Wade Laufschulübungen mittleres Tempo Sprints 5-20m aus verschiedenen Positionen.																
	Spiel	Strecke laufen mit stetig wechselnden Belastungen Gehen, Sprints von 5-40m, Dauerlauf 2, Sprung mit Sprint, usw. Gesamtdistanz 10-12 km!!! wenn die Möglichkeit besteht (Rasenplatz, Hartplatz usw. einen Teil mit Ball simulieren)																
<b>intermittierend</b>	3x15 Min	Intermittierend 4-6" max aktiv (Stationen 1-6) 20" lockerer Trab zwischen den Stationen																
	Stationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Laufschule vw 4 Doppelschritte - Sprint 5m diagonal li oder re</li> <li>2 4 Sprünge sw einbeinig - Sprint 5m vw</li> <li>3 Sitesteps 2xli/2xre/2xli/2xre - Sprint 5m vw</li> <li>4 4 Sprünge max Knie gestreckt beidbeinig - Sprint 5m vw</li> <li>5 Shuttle-Run 3x5 m immer vw laufen</li> <li>6 Shuttle-Run 3x5 m vw-rw-vw laufen</li> <li>1a Ballführen Slalom um Kegel (5 Kegel im Abstand 2m (variieren nur re, nur li, beidfüssig)</li> <li>4a Pass et va. (Ball spielen ca. 8m - nachsprinten und in Zone übernehmen)</li> </ul>																



Art	Dauer	Inhalt	Bild
<b>1</b>	<b>15 Min</b>	<b>Kraftprogramm mit dem Ziel Test erfüllen</b>	
	<b>1</b>	<b>Klappmesser (Achtung Beine gestreckt!!) Nicht im Hohlkreuz ausholen</b>	
	<b>2</b>	<b>seitliche Rumpfmuskulatur Bein abgespreizt halten (Test)</b>	
	<b>3</b>	<b>Liegestütze (T-Shirt berührt Boden)</b>	
	<b>4</b>	<b>Squats (Unterschenkel senkrecht!)</b>	
	<b>5</b>	<b>Rücken oben. Körper mit den Armen von der Wand wegdrücken.</b>	

**Wichtige Bemerkungen**

Alle Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Dies erfordert vom Trainierenden eine hohe Konzentration! Die Anzahl Wiederholungen steigern bis Testauflagen erfüllt sind! Es versteht sich von selbst, dass die Qualität der Übungsausführung vor der Anzahl der Wiederholungen steht! Klein anfangen und sich allmählich steigern. Tägliche Wiederholung ist Pflicht und bringt in Kürze grosse Fortschritte. Ziel: jeder Spieler erfüllt nach den Sommer - Ferien die Testanforderungen Kraft der jeweiligen Altersstufe (siehe Homepage)