



## Trainingsprogramm Stufe 3

Von Dahoam schneller werden

# Wochenplan (Monat Juni)



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Seilsprung/Leiter	Sprints	Bodyweight	Seilsprung/Leiter	Sprints	Bodyweight	Frei
Sprung/Agility	Holzkuigel 30 Min.	Haltegymnastik	Sprung/Agility	Schießen 30 Min.	Haltegymnastik	

**Vor dem jeweiligen Trainingsprogramm sollte ein dynamisches Warm-up erfolgen.**

→ <https://www.youtube.com/watch?v=2Xk8XNlbNhw>

**Vor den Einheiten Sprung/Agility und Sprint zusätzlich das Lauf-ABC**

→ [https://www.youtube.com/watch?v=MD\\_FMw-sMfQ](https://www.youtube.com/watch?v=MD_FMw-sMfQ)

**Sprints:** mit folgender Pause zwischen den Läufen

- 4 x 10 Meter; Pause 45 Sek.
- 4 x 20 Meter; Pause 60 Sek.
- 4 x 40 Meter; Pause 90 Sek.
- 4 x 60 Meter; Pause 120 Sek.

SCAN ME



SCAN ME





Jede Übung 2 Runden je 30 Sek. /  
15 Sek. Pause

# SEILSPRUNGPROGRAMM



# Trainingsprogramm Seil



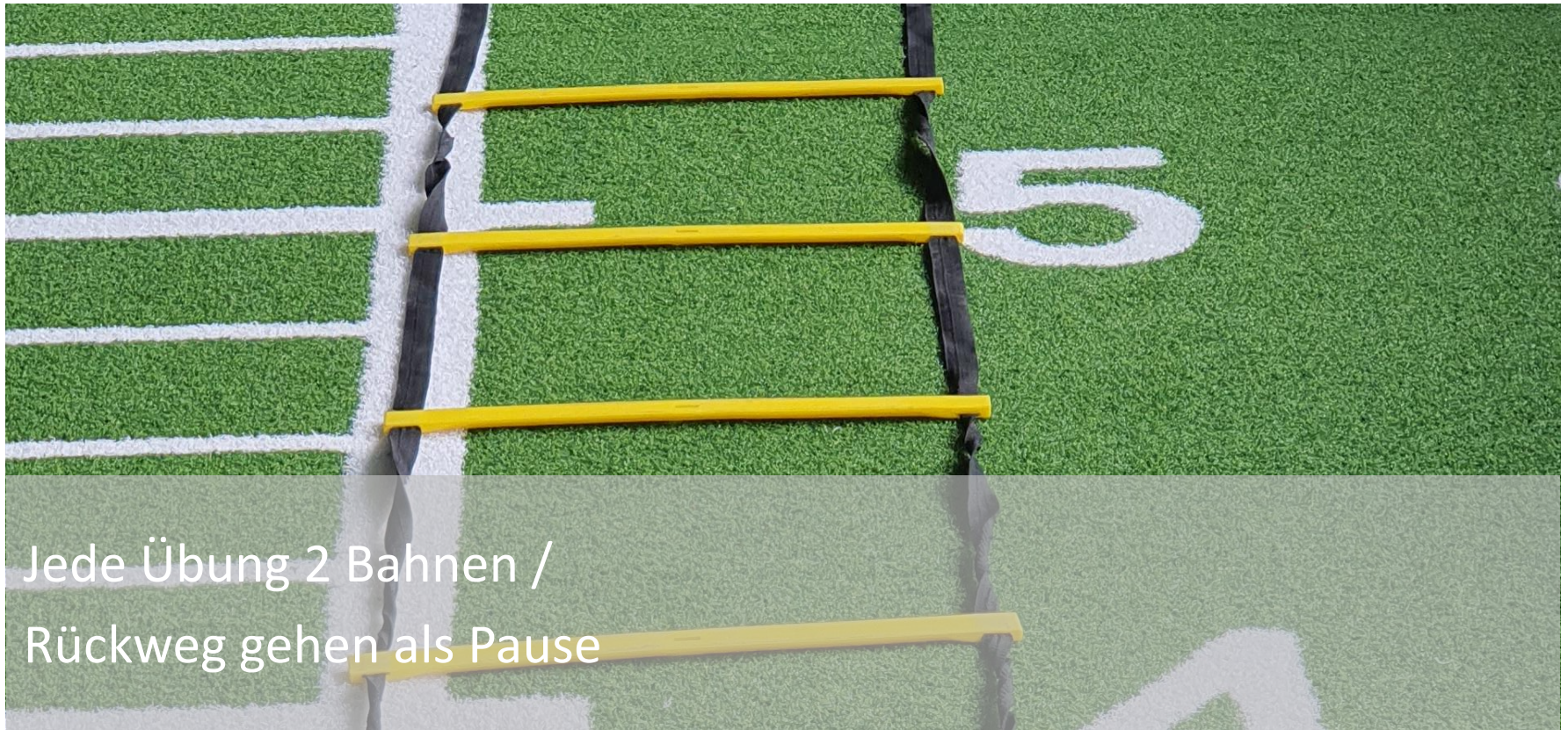
Jede Übung wird 30 Sek. ausgeführt dazwischen 15 Sek. Pause. Entweder werden die Übungen 2 mal (ggf. jede Seite 2 mal) oder in 2 Runden ausgeführt.

1. BB vorwärts
2. BB rückwärts
3. EB vorwärts
4. EB rückwärts
5. Wechselschritt
6. Hampelmann
7. BEV Kombination
8. Beine kreuzen
9. Händekreuzen
10. Viereck

**VIDEO-LINK:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=KzJ5Ki8Bt6s>

SCAN ME





Jede Übung 2 Bahnen /  
Rückweg gehen als Pause

# KOORDINATIONSLEITER



# Trainingsprogramm Leiter



Jede Übung wird 2 mal über die Länge der Leiter ausgeführt ( ggf. 2 mal pro Seite), der Rückweg soll als Pause gegangen werden. Um aus dem Koordinationstraining ein Schnelligkeitstraining zu machen kann am Ende der Leiter ein 5 Meter Sprint angehängt werden.

1. 2 Kontakte
2. 3 Kontakte
3. 2 Innen 1 Außen gelaufen
4. Seitlich 2 Kontakte
5. Seitlich 2 Innen 2 Außen
6. Seitlich Wechselsprung
7. Hampelmann
8. Tipp-Tipp-Hopp
9. 2 Innen 1 Außen gesprungen

**VIDEO-LINK:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=o7bY7KV4\\_Ik](https://www.youtube.com/watch?v=o7bY7KV4_Ik)

SCAN ME





Jede Übung 4 Runden je 20 Sek. /  
10 Sek. Pause

# HALTEGYMNASTIK



# Trainingsprogramm Haltegymnastik



Die Übungen werden entweder als Zirkel nacheinander in 4 Runden ausgeführt oder jede Übung 4 mal, dann nächste Übung. Belastung 20 Sek. dazwischen 10 Sek. Pause.

Die Übungen können gesteigert werden in dem die Haltedauer oder die Rundenzahl erhöht wird, außerdem besteht die Möglichkeit die Übung im nächsten Schwierigkeitsgrad auszuführen.

1. BL V-W
2. BL Beinfächer
3. Ellbogenstütz Beinheben
4. Ellbogenstütz Armheben
5. Seitstütz Arm-Beinheben

**VIDEO-LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0kNTp5acuwl>





Jede Übung 3 Runden je 10-15 Wdh. /  
30-60 Sek. Pause

# BODYWEIGHT



# Trainingsprogramm Bodyweight



Warm-up: Dynamisches Dehnen, Lauf-ABC, Kniebeuge Mobilisation (2x 6), Reißkniebeuge Stab (2x 6), Landungen BB 2x 6, Landungen EB je 2x6

1. Hamcurl mit Pezzi oder Handtuch auf glattem Boden 3x 12-15 Wdh.
2. 15 Goblinsquats mit moderatem Gewicht + 10 Vertikale Squatjumps (leise landen) 3 Runden
3. Standwaage mit moderatem Gewicht 3x 12-15 Wdh.
4. 15 Bulgarische Kniebeuge + 10 Lungejumps 3 Runden
5. Klimmzug (max. Wdh.) – Liegestütz (10 Wdh.) – Rudern (10 Wdh.)  
4 Runden im Zirkel
6. Skateschritt 3 Runden je 30-45 Sek.

**VIDEO-LINK:**

[https://www.youtube.com/watch?v=8v4qZ\\_n6JsE&t=146s](https://www.youtube.com/watch?v=8v4qZ_n6JsE&t=146s)

SCAN ME





Die Übungen sollten mit der empfohlenen Belastung durchgeführt werden, zwischen den Serien wird eine Pause von 60-120 Sek. empfohlen

## SPRUNG/AGILITY



# Trainingsprogramm Sprung/Agility



Warm-up: Dynamisches Dehnen und Lauf-ABC

1. BB Landungen aus der Streckung 2x 6 Wdh.
2. EB Landungen aus der Streckung je 2x 6 Wdh.
3. Aufsprung BB 3x 6 Sprünge
4. Aufsprung EB 3x 6 Sprünge
5. Viereck mit Landung BB 3x je 2 Runden re/li
6. Viereck mit Landung EB 3x je 2 Runden re/li
7. Sprungfolge vw mit Landung 3x 6 Hürden
8. Sprungfolge vw mit Doppelsprung 3x 6 Hürden
9. Hürden BB mit Drehung 90° 4 mal
10. Hürden Wave-Run 4 mal
11. Hütchen U-Lauf 4 mal pro Seite
12. Hütchen M-Lauf 2 mal pro Seite nur vw
13. Hütchen M-Lauf 2 mal pro Seite vw-rw

**VIDEO-LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=4LR9kBPRTI>

SCAN ME





# Off-Ice Trainingsprogramm auf

[www.bev-eissport.de](http://www.bev-eissport.de) → Talentförderung/Trainingspläne

**#bevtrainingdahoam**  
**verlinkt uns auf euren Trainingsvideos**  
**Instagram @bayerischer\_eissport**