



## Trainingsprogramm Stufe 4

Die Beine ernähren den Wolf

# Wochenplan (Monat Juni-Juli)



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Sprung	Bodyweight	Kreuzsprünge	Sprung	Bodyweight	Kreuzsprünge	Frei
Haltegymnastik	Holzkegel 30 Min.	Agility	Haltegymnastik	Schießen 30 Min.	Agility	

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

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

SCAN ME



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

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

SCAN ME





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

## SPRUNG



# Trainingsprogramm Sprung



Warm-up: Dynamisches Dehnen und Lauf-ABC, 2x 6 Landungen BB, 2x 6 Landungen EB

- Kastenaufsprung BB 2x 10
- Kastenaufsprung EB 2x 10
- Sprungfolge EB mit Landung 2x 10/10
- Sprungfolge EB innen seitlich mit Landung 2x 10/10
- Sprungfolge EB außen seitlich mit Landung 2x 10/10
- Sprungfolge vw BB mit Doppelsprung 2 x10
- Sprungfolge seitlich BB mit Doppelsprung 2x 10/10
- Reaktivsprung aus dem Sitz 2x 10

SCAN ME



VIDEO-LINK:

[https://www.youtube.com/watch?v=A\\_Ln-NnIkDw](https://www.youtube.com/watch?v=A_Ln-NnIkDw)



Jede Übung 5 Runden je 30 Sek. /  
15 Sek. Pause

# HALTEGYMNASTIK



# Trainingsprogramm Haltegymnastik



Die Übungen werden entweder als Zirkel nacheinander in 5 Runden ausgeführt oder jede Übung 5 mal, dann nächste Übung. Belastung 30 Sek. dazwischen 15 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 paddeln
2. Ellbogenstütz diagonal Arm und Bein heben
3. Seitstütz Rotation
4. Skateschritt

SCAN ME



**VIDEO-LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ah1u06ysQhQ>



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





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

# KREUZSPRÜNGE



# Trainingsprogramm Kreuzsprünge



Warm-up: Dynamisches Dehnen und Lauf-ABC

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

- Hampelmann
- Sprung EB vw-rw
- Viereck EB
- Viereck EB mit Fußwechsel

SCAN ME



**VIDEO-LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xUUqf4cTnzM>



Jede Laufvariante soll 4 mal bzw. 2 mal von jeder Seite mit 100% Intensität gelaufen werden!  
Zwischen den Läufen wird 30 Sek. nach 4 Durchgängen 2 Minuten pausiert.

# AGILITY



# Trainingsprogramm Agility



Warm-up: Dynamisches Dehnen und Lauf-ABC

4 (2/2) Läufe; Pause zwischen den Läufen 30 Sek. nach der Übung 2 Minuten Pause

- Hurdle-Drill Sprint
- Hurdle-Drill 2 Kontakte
- Hurdle-Drill seitlich 2 Kontakte
- Hurdle-Drill Wave-Run
- Hurdle-Drill Wave-Run vw-rw
- Cone-Drill Slalom-Lauf
- Cone-Drill Slalom-Lauf Shuffle
- Buchstabenlauf L
- Buchstabenlauf L komplex
- Buchstabenlauf X

**VIDEO-LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PuRjwwUICbo&t=97s>





# Off-Ice Trainingsprogramm auf

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

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