TVL Springer

## Wochenaufbau Wintertraining November 2017 bis April 2018

<table>
<tr><th>Ort, Zeit</th><th>Trainingsinhalt</th></tr>
<tr><td>Montag<br>Neufeld<br>1800-2000<br>Kappeler</td><td>5’ Warm up, Spiel in 2 Hallen, übrige Hamstring-Übung<br>Schnellkraft, Kondition<br>Alle Serien zB 4x30 Wiederholungen pro Übung direkt hintereinander, unterbrochen von Marschieren durch Halle. Nach jeder Serie 1 Übung aus dem Dehnprogramm
<table>
<tr><th></th><th>S</th><th>M</th><th>L</th><th>XL</th><th>XXL</th></tr>
<tr><td>Übungen</td><td>3x10</td><td>4x10</td><td>5x8</td><td>6x8</td><td>8x6</td></tr>
<tr><td>Wiederholungen</td><td>20-50</td><td>20-50</td><td>20-50</td><td>20-50</td><td>20-50</td></tr>
<tr><td>Dehnen</td><td>5x10</td><td>3x10</td><td>3x10</td><td>3x10</td><td>3x10</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th colspan="2">Dehnungsübungen</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Sitzend, Beine gestreckt, Oberkörper nach vorne</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Rückenlage, gebeugte Beine übers Kreuz auf den Boden</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Knien, ein Bein gestreckt, Oberkörper zu Zehenspitzen</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Stehen, Hände auf dem Kopf, Oberkörper drehen 5“ bleiben</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Seitlich liegend, am Fussgelenk ziehen, Quadriceps dehnen</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Sitzend, Beine gestr. Füsse anziehen, langsam von re nach li</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Breite Grätschst., Handflächen so weit wie möglich auf Boden</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Dienstag<br>Wankdorf, ohne Trainer</td><td>Stehvermögen, Ausdauer<br>1815 20’-25’ Dauerlauf im Quartier<br>1840 5’ Aufwärmen indoor, damit die Muskulatur richtig warm ist (Treppenhüpfen, Schwunggymnastik, Ausfallschritte, Burpees, Jumping Jacks, ...)<br>3’ Kurzgymnastik<br>1855 Laufblock 1<br>1915 Pause, Re-warm-up<br>1930 Laufblock 2<br>1945 Auslaufen, Stretching<br>2000 Trainingsende</td></tr>
<tr><td>Mittwoch<br>Steigerhubel<br>Spichiger</td><td>Schnellkraft, Sprungschule<br>1830: Einlaufen/Sprints am Hügel (für alle, die am Di kein Stehvermögenprogramm absolviert haben)<br>1845: Alternativ Aufwärmen (15' Springseil), für jene, die am Di ein Training gemacht haben.<br>1900: Gymnastik in der Halle + Fussgymnastik<br>1910: Sprinttechnik mit Musik<br>1925: Schnellkraft Sprint:Sprung = 50:50<br>6 Übungen à 4 – 12 Wiederholungen<br>2015: Auslaufen oder Spiel<br>2030: Trainingsende</td></tr>
<tr><td>Donnerstag</td><td>Krafttraining</td></tr>
<tr><td>Freitag<br>Wankdorf Foyer<br>1730 Juniors Spi<br>1830 Seniors<br>Spi/Rie</td><td>Sprünge, Weit-/Drei-Technik<br>November 17: Horizontalsprünge mit Fokus Dreisprung, d.h. Mehrfachsprünge, Mehrfach-Dreisprünge, Grundlagen Dreisprung<br>Dezember 17. Horizontalsprünge mit Fokus Weitsprung, d.h. Hürden- und Kastensprünge als Schnellkraft-Komponente, vertikale Beschleunigungen, Temposprünge<br>Januar 18: Umsetzung der Basiselemente in fertige Sprünge, Wettkampfaufbau<br>Februar 18: Wettkampftrainings und nach SM wieder Basisfestigung<br>März 18: Basisfestigung<br>Jan/Feb/Mar: Technik Weit oder Drei in 3 Gruppen (gem. Gruppeneinteilung)<br>1730 / 1830: Aufwärmen mit allg. Übungen<br>1745 / 1845: Gymnastik<br>1755 / 1855: Reaktivierung<br>1800 / 1900: Sprünge, Technikorientiert<br>1900 / 2015: Hürdencup: 2x 1’ Hin- und Herhüpfen</td></tr>
<tr><td>Samstag<br>Sek Bümpliz<br>1200-1400<br>Wankdorf, Wald<br>1445-...</td><td>05’ Warm up, 20’ Spiel, Gymnastik<br>Schnellkraft in Form von Aktivsprüngen<br>Break im Coop oder Migros Wankdorf, im Migros Zähringer<br>Lactische Potenz, Lactische Kapazität
<table>
<tr><th>Laufkanal</th><th>Gelände</th><th>Bahn</th></tr>
<tr><td>Lact. Potenz</td><td>Lact. Potenz</td><td>Lact. Kapazität</td></tr>
<tr><td>viele TS</td><td>Hügelsprints</td><td>Bahnsprints</td></tr>
<tr><td>Endlos-Sprints</td><td>Sprungformen</td><td>Sprintserien</td></tr>
</table>
2 Trainings pro Zyklus finden im Gelände statt</td></tr>
</table>