



## SOMMERTRAINING U15

### WOCHE 1-4

## MONTAG, MITTWOCH

### KRAFT, KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT

#### Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf, ABC

#### Core – 15 Minuten – 4 Übungen, je 3x10-12Wh

- Vierfüßlerstand / Drehung
- Liegestütz Drehung
- Hund / Zaun
- Hüftheben

#### Kraft – 20-25 Minuten

- Kniebeuge 3x15
- Kreuzheben 2x10 je Bein
- Ausfallschritte 2x10 je Bein
- Crunch 3x20
- Beinheben liegend 2x20
- Liegestütz wandern 2x 8-10
- Superman 2x15 je Seite
- Schulter / Beinheben 2x20

#### Stretching – 10-15 Minuten

### STOCKTECHNIK

#### Arbeit mit Holzkugel – 15 Minuten

- Koordinationsleiter
- Technik ABC -> Verbesserung der Reichweite

#### Spiele – 15 Minuten

- Strassenhockey
- Floorhockey

## DONNERSTAG

#### Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC

#### Athletik – 30 Minuten

- Slideboard

- Leiter
- L, T, U Läufe
- Sprünge
- Arbeit mit Theraband
- Medizinballübungen

**Spiel – 20 Minuten**



## SOMMERTRAINING U15

### WOCHE 5-7

## MONTAG, MITTWOCH

### KRAFT, KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT

#### Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf, ABC

#### Core – 10 Minuten – 3 Übungen x 3 Wh

- Hüftheben
- Vierfüßlerstand / Drehung
- Liegestütz Drehung

#### Kraft – 15 Minuten

- Liegestütz wandern – 2 Bahnen
- Jump Squat - 3x15 Wh
- Ausfallschritte in Bewegung – 2 Bahnen
- Stabilisation auf einem Bein/Schläger – 3 Wh pro Bein
- Vierfüßler Seitwandern – 2x2 Bahnen

#### Sprint – 15-20 Minuten

- 5x10m
- 5x25m
- Hütchen Sprint ZigZag vw/rw

#### Stretching – 10-15 Minuten

### STOCKTECHNIK

#### Arbeit mit Holzkugel – 20 Minuten

- Koordinationsleiter
- Technik ABC -> Verbesserung der Reichweite

#### Spiele – 15 Minuten

- Strassenhockey
- Floorhockey

## DONNERSTAG

#### Aufwärmen – 10 Minuten

- Lauf ABC

#### Athletik – 30 Minuten

- Slideboard

- Leiter
- L, T, U Läufe
- Sprünge
- Arbeit mit Theraband
- Medizinballübungen

**Spiel – 20 Minuten**