



WORKOUT PROGRAMM

Sommer 2022

EHC Klostersee e.V.

U20

Datum 12.05.2022

<u>Bereich</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Dauer</u>
Warm Up	dynamisch mit Lauf ABC	15'
Conditioning	Intervalllaufen 80% Temp 45 " Belastung 120 " Entlastung 10 Durchgänge	30'
Kraft	Nackendrücken LH Kniebeugen LH Bankdrücken KH Core Übung 3 Durchgänge	30'
Spiel	Fieselhockey 3vs 3	30'
Cooldown	Stretching	15'
		<u>120'</u>

Datum 16.05.2022

<u>Bereich</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Dauer</u>
DEB Standard Testreihe vgl. Anhang		60'
Spiel	Fieselhockey	45'
Cooldown	Stretching	15'
		<hr/>
		<u>120'</u>

Datum 19.05.2022

<u>Bereich</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Dauer</u>
Warm Up	dynamisch mit Lauf ABC	15'
Conditioning	Intervalllaufen 200m auf 50m Strecke 90" Pause 5 Durchgänge 150m auf 50m Strecke 90" Pause 5 Durchgänge	30'
Kraft	Curl & Fly KH Squat + Push LH Dips & Leg raise Umsetzen 2 Durchgänge	30'
Spiel	Fieselhockey 3vs 3	30'
Cooldown	Stretching	15'
		<hr/> <u>120'</u> <hr/>

Sportplatz/Laufbahn:

Aufwärmen mit Lauf-ABC --> 10'

Intervalllaufen: --> ca. 25-30'

200m Intervall als 50m Shuttle

90" Pause, das Ganze 3 mal

150m Intervall als 50m Shuttle

90" Pause, das Ganze 3 mal

100m Intervall als 25m Shuttle

75" Pause, das Ganze 4 Mal

Athletik:

Eine Hälfte auf der Fläche Fieselhockey,

Die andere Hälfte Kraftecke.

1. Kniebeugen LH 10-15 Wdh

2. Klimmzüge max

3. Einbeinige Kniebeuge max 10kg

Zusatzgewicht jedes Bein

4. Nackendrücken mit LH 10-15 Wdh

1-2 Spieler je Übung, 2 Durchgänge

Wenn fertig, Wechsel mit Hockeygruppe

Sportplatz/Laufbahn:

Aufwärmen mit Lauf-ABC --> 10'

Intervalllaufen: --> ca. 25-30'

400m + 3' Pause

350m + 3' Pause

300m + 2,5' Pause

250m + 2,5' Pause

200m + 2' Pause

100m + 1,5' Pause

4x 100m + 1' Pause

Athletik alle zusammen:

15' Core Übungen auf Matte (nach Belieben)

Liegestütze zu zweit mit Partner (etwa gleiches Niveau), Spieler bestimmen selbst das Tempo

Schwächere Paare: 5-1-5

Liegestützpyramide, das Ganze 2x

1/2

Stärkere Paare: 10-1-10 ein mal und 5-1-5 einmal.

Restliche Zeit: intensives Stretching

Sportplatz/Laufbahn:

Aufwärmen mit Lauf-ABC --> 10'

Intervalllaufen: --> ca. 25-30'

150m Intervall als 50m Shuttle

90" Pause, das Ganze 3 mal, dann 3' Pause

100m Intervall als 25m Shuttle

75" Pause, das Ganze 3 Mal, dann 3' Pause

50m Intervall als 25m Shuttle

60" Pause, das Ganze 4 Mal

Athletik:

Eine Hälfte auf der Fläche Fieselhockey,

Die andere Hälfte Kraftecke.

1. Kniebeugen LH 6-10 Wdh

2. Dips+Beinheben max 10-15 Wdh

3. Umsetzen ohne Ausstoßen LH 6-10 Wdh

4. Curl+Nackendrücken KH 10-15 Wdh

1-2 Spieler je Übung, 2 Durchgänge

Wenn fertig, Wechsel mit Hockeygruppe

Datum 06.06.2022

<u>Bereich</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Dauer</u>
Warm Up	dynamisch mit Lauf ABC	15'
Plyometrics	10x aktiv Sprünge tief 10x reaktiv Sprünge tief	
Conditioning	Intervalllaufen 150m auf 50m Strecke 90" Pause 3 Durchgänge 100m auf 50m Strecke 75" Pause 3 Durchgänge 50m auf 25m Strecke 60" Pause 4 Durchgänge	30'
Kraft	Kraftzirkel 6 Übungen Oberkörper 30" Belastung 30" Entlastung 3 Durchgänge	30'
Spiel	Fieselhockey 3vs 3	30'
Cooldown	Stretching	15'
		<hr/> <u>120'</u> <hr/>



Mittwoch/Wednesday – 8.6.2022

Team: U20

Time: 19 Uhr

Warm Up Routine	Foamrolling	8 min	
	Mobility - Shoulders / Hips	8 min	
	Movement Preps - Minibänder	10 min	
	Tennisbälle	8 - 10 min	
	Agility Ladder	10 min	
Core Circuit	3 Sets - 36 sek on – 12 sek. off 1. Climber 2. Russiantwist 2er/3er Gruppe 3. Sideplank w/rotation 4. Sideplank w/rotation 5. Abs		
Plyos		Reps	Set
	Hurdlejumps:		
	Front 2 leg		each 2
	Front 1 leg		each 2
	Side 2 leg		each 2
	Side 1 leg - push leg		each 2
	Treppensprünge:		
	- Normal hochlaufen		each 2
	- 2 beinig		Je 1
	- äußeres Bein		each 2
	- Hockey jumps		each 2
	- Laufen 2 hoch - 1 zurück		each 2
	- Normal hochlaufen - schnell		each 2
Conditioning Circuit	Staffel: 2er Gruppe Übung x -----Run----->--- x <u>Übungen je 2x:</u> Back Lunges Frog Push Ups Squat Jumps Burpees		
Recovery	Foamrolling Routine Stretch Routine Take your Shake		

Datum

13.06.2022

<u>Bereich</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Dauer</u>
Warm Up	dynamisch mit Lauf ABC Core Übungen Suomi Stick Stuff	30'
Plyometrics	Leiter Übungen Sprünge kleine Hürden Sprünge hohe Hürden	30'
Kraft	Kniebeugen LH Nackendrücken LH einbeinige Kniebeugen + Kettlebell Dips mit gewicht Core Übung Klimmzüge mit Gewicht 2 Durchgänge	5-8 Wdh 5-8 Wdh 5-8 Wdh 5-8 Wdh 30 Wdh 5-8 Wdh 45'
Cooldown	Stretching	15'
		<hr/> <u>120'</u>

Spinning mit Instruktor im Studio

Sportplatz/Laufbahn:

Aufwärmen mit Lauf-ABC --> 10'

Intervalllaufen: max. Tempo

100m Intervall als 50m Shuttle

90" Pause, 3x, dann 3' Pause

75m Intervall als 25m Shuttle

75" Pause, 3x, dann 3' Pause

60m Intervall als 15m Shuttle

60" Pause, 3x, dann 10 Min auslaufen

Athletik/Kraft:

Hälfte Kraftecke, Rest Fieselhockey

Evtl alle Krafttraining (Größe Gruppe!)

(Gewichte an Wdh anpassen)

1. Kniebeugen LH 5-8 Wdh

2. Dips (+KH) 5-8 Wdh

3. 1-beinig Kniebeuge Kettlebell je 5 Wdh

4. Nackendrücken KH 5-8 Wdh

5. Core-Übung nach Wahl

6. Bizepskurz Wristgriff LH

1-2 Spieler je Übung, 2-3 Durchgänge

Wenn fertig, Wechsel mit Hockeygruppe

Datum

27.06.2022

<u>Bereich</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Dauer</u>
Warm Up	dynamisch mit Lauf ABC Core Übungen	30'
Sprints	5m 10m 20m	4 Wdh 4 Wdh 4 Wdh
Conditioning	Auf 30m Strecke / Als Staffelspiel 2x30m 4x30m 6x 30m	2 Wdh 2 Wdh 2 Wdh
Kraft	Liegestütze 10-1-10 Core Übungen 5x Liegestütze 5-1-5	20 Wdh
Cooldown	Stretching	15' 15'
		<u>120'</u>



Mittwoch/Wednesday – 22.6.2022

Team: U20

Time: 19 Uhr

Warm Up Routine	Foamrolling	8 min
	Mobility - Shoulders / Hips	8 min
	Movement Preps - Minibänder	10 min
	Tennisbälle - Jonglieren	8 - 10 min
	Agility Ladder	10 min
Core Circuit	3 Sets - 35 sek on – 15 sek. Off 1. Plank - Hand to Shoulder 2. Back extension 3. Sideplank w/rotation 4. Sideplank w/rotation 5. Abs - Finger Toes	
Conditioning Workout	Circuit / Parcours - Time 30 min ---RUN--->--- x ---Walking Lunges--->--- x --- Crawling -->--- x 10xSquat ---RUN---<----- x 10 Push Ups x x x x x x x x x Side Shuffle	
Recovery	Foamrolling Routine Stretch Routine Take your Shake	