



WINTER OFF-EIS TRAINING U13

TRAININGSZEITEN

- Montag 14:40 – 14:55
- Dienstag 15:50 – 16:05
- Mittwoch 16:00 – 16:15 / 17:40-18:10
- Freitag 15:00-15:15

WARM- UP

MONTAG UND MITTWOCH

- Seilspringen jeweils 15 Minuten

DIENSTAG UND FREITAG

- Lauf-ABC jeweils 15 Minuten

ATHLETIK KRAFTAUSDAUER

MITTWOCH

- **Kraftzirkel – 30 Minuten**
 - Pro Station 3 Spieler
 - 20 Sek. Belastung pro Spieler, danach Stationswechsel
 - 3x8 Minuten pro Zirkel, dazwischen 5 Minuten Pause
 1. Medizinball Push
 2. Sit-up
 3. Hochsprung auf Box
 4. Burpis (Liegestütz mit anschließenden Strecksprung)
 5. Kniebeugen
 6. Bauchmuskeln seitlich mit Medizinball
 7. Hochsprung mit Medizinball und Wurf aus Boden
 8. Eishockeysprung über Hürde

FREITAG

- **Hürdenspringen mit Sprint – 20 Minuten**
 - Sprünge: zweibeinig, einbeinig, seitlich, usw. plus Sprint
 - Anschließend Auslaufen und Dehnen