

Dein Trainingsplan 15.-21.04.2020

Erstellt von: Alexander Schwarzbach und Florian Jacobi

www.dein-tischtennis.de

Markiere wenn du an einem Tag deine Aufgaben erledigt hast.



	1. Streck sprung	2. Lateral Bounds	3. Planke	4. Lateral Lunge	5. Himmels herz
Mi. 15.04.20					
Do. 16.04.20					
Fr. 17.04.20					
Sa. 18.04.20					
So. 19.04.20					
Mo. 20.04.20					
Di. 21.04.20					
Wiederholung Sätze Pausen	3-6 Durchgänge mit 10 Sprüngen, Pause ca. 45 Sekunden	3-6 Durchgänge mit 10 Sprüngen, Pause ca. 45 Sekunden	3-4 Durchgänge mit 15-60 Sekunden, Pause ca. 45 Sekunden	3-6 Durchgänge mit 10 Wiederholungen, Pause ca. 45 Sekunden	3-6 Durchgänge mit 8 Wiederholungen, Pause ca. 45 Sekunden

Schicke den ausgefüllten Trainingsplan an info@dein-tischtennis.de und nimm an unserem Gewinnspiel teil.

1. Strecksprung (Vertikaler Sprung)

Ziel: Kräftigung der kompletten Beinmuskulatur (Waden, Oberschenkel, Gesäß)

3-6 Durchgänge mit 10 Sprüngen, Pause ca. 45 Sekunden

Übungsbeschreibung:

- (1) Nimm die Füße hüftbreit auseinander, gehe in die Knie und nimm deine Arme nach unten um Schwung holen zu können.
- (2) Springe mit aller Kraft soweit wie möglich nach oben! Deine Arme geben dir dabei Schwung, deine Hände versuchen soweit wie möglich nach oben zu kommen. Strecke deine Arme und Beine und mache sogar deine Füße ganz lang.
- (3) Lande in einer korrekten Landeposition! Lande immer in einer dynamischen Position und fange den Sprung durch ein leichtes Kniebeugen ab.

Hinweise:

Versuche deine Oberschenkel und deine Wadenmuskulatur beim Absprung einzusetzen.



2. Lateral Bounds (Seitlicher Einbeinsprung)

Ziel: Verbesserung des Gleichgewichts, Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur und der Rumpfstabilität

3-6 Durchgänge mit 10 Sprüngen, Pause ca. 45 Sekunden

Übungsbeschreibung:

(1) Stelle dich auf ein Bein.

Orientiere dich dabei an der korrekten Landeposition, nur dass du jetzt auf einem Bein stehst. Dein Becken ist hinten, dein Rücken nach vorne gebeugt, aber gerade.

(2) Mache einen großen seitlichen Sprung

(3) Lande auf dem anderen Bein - beachte deine Landetechnik! Versuche so ruhig und stabil wie möglich zu landen und immer dynamisch zu sein, also das Gewicht durch ein leichtes federn abzufangen. Dein Standbein sollte nicht mehr umgesetzt oder bewegt werden. Halte die Position mindestens 2 Sekunden. Springe nun zur anderen Seite!

Korrekturen und Hinweise:

Eine schlechte Landeposition erkennst du an:

- X-Bein: Das Knie fällt nach innen, der Fuß knickt nach innen ein.
- Das Knie schiebt vor die Fußspitzen.
- Der Rücken wird rund.



3. Planke (Unterarm-Stütz)

Ziel: Verbesserung der Motorischen Kontrolle des Rumpfes (Kräftigung Bauch- und tiefe Wirbelsäulenmuskulatur), Verbesserung der Schulterblattkontrolle

3-4 Durchgänge mit 15-60 Sekunden, Pause ca. 45 Sekunden

Wichtig: Achte immer auf eine korrekte Übungsausführung.

Stelle die Füße an und hebe nun dein Becken ab. Dein Schultergürtel bleibt in der gleichen Position. Vom Scheitel bis zur Ferse bildet dein Körper nun ungefähr eine Linie.

Wichtig: Achte darauf, dass du den Bauch anspannst und nur ein kleines Hohlkreuz im unteren Rücken hast. Ein kleines Hohlkreuz ist völlig ok, unsere Wirbelsäule ist nicht ganz gerade!



4. Lateral Lunge (Seitlicher Ausfallschritt)

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Hüfte, Kräftigung in der seitlichen Bewegung

3-6 Durchgänge mit 10 Wiederholungen, Pause ca. 45 Sekunden

Übungsbeschreibung:

(1) Stelle dich auf ein Bein, das Knie des freien Beins hebst du etwas an. Mache einen großen Ausfallschritt zur Seite des angehobenen Beines.

(2) Beuge nun das Knie dieses Beins und stelle dir vor, du wolltest dich hinter dir hinsetzen - schiebe also deinen Po nach hinten raus. Lass deinen Rücken dabei gerade. Das andere Bein ist komplett durchgestreckt. Deine Hände sind frei vor dir. Abstützen ist verboten. Halte die Position 10 Sekunden.

Korrekturen und Hinweise:

Beide Füße zeigen immer nach vorne und bleiben auf dem Boden, Abheben der Außenkante verboten!



5. Himmelsherz

Ziel: Dehnung des Hüftbeugers, Verbesserung der Wirbelsäulen-Rotation

3-6 Durchgänge mit 8 Wiederholungen, Pause ca. 45 Sekunden

Übungsbeschreibung:

(1) Begebe dich in die Sprinter-Position: Du stützt dich mit deinen Händen auf dem Boden ab und stellst einen Fuß vorne zwischen deinen Händen ab - das Knie befindet sich genau über dem Fuß. Dein anderer Fuß befindet sich weit hinten, wie bei einem großen Ausfallschritt. Das hintere Bein ist gestreckt, dein Becken abgesenkt.

(2) Drehe die Finger auf der Seite des vorderen Fußes nach außen. Hebe dann diese Hand ab, drehe den Oberkörper und schaue deinen Fingern zu, wie sie zum Himmel zeigen. Öffne dabei deinen Brustkorb, versuche aber mit den Beinen stabil zu bleiben. Das vordere Knie bleibt über dem Fuß und das hintere Bein wird weiter durchgestreckt. Halte diese Position 10 Sekunden.

Korrekturen und Hinweise:

Versuche dein Becken möglichst weit unten zu lassen. Drücke deinen Stützarm fest in den Boden.

Fragen: Kannst du dich soweit drehen, dass dein Herz zum Himmel zeigt?

