

Sommerferienprogramm U11 & U13

2 Wochen Pause - ohne Belastung / Urlaub / trainingsfrei

2 Wochen selbstständiges Training mit Übungen zum "Selbermachen":

Tag 1.

Warm up	10min
Koordination und Mobilität	15min
Bein - springen	
Skating springen	15m x3
Vertikal springen	15m x3
Einbeinige Sprünge	15m x3
Skating springen, Knie auf dem Boden	5 + 5 x3
Oberkörper	
Liegestützen	Max x3
Klimmzüge	Max x3
Mittelkörper	
Sit ups	20 x3
Rückenheben	20 x3
Superman	5+5 x3
Zehenberührung	10-15 x3
Plank seitlich	30-30s x3

Tag 2.

Aerobe Ausdauer - z.B joggen, Inliner, Fahrrad fahre, schwimmen
60 - 120min, langsam, niedrige Herzfrequenz
Puck-Handling mit Kugel, Tennis Ball oder Streethockey Pucken 20min
Sprints 15m x6-8, 1-2min Pause nach jedem Sprint

Tag 3.

Warm up	10min
Koordination und Mobilität	15min
Anaerobe Ausdauer	
Laufen	400m x3
Laufen	200m x3
Laufen	100m x3
2-3 Minuten Pause nach jedem Lauf	
Oberkörper	
Liegestützen	Max x3
Klimmzüge	Max x3
Mittelkörper	
Burpee	15 x3
Beine heben + halten	30s x3
Plank + Beinheben	30s x3