

Warm-up

Grundsatz von langsam zu schnell

Immer am Anfang – danach Bausteine 2–4 je nach Trainingsziel anhängen.

 TRAININGS-
AUFBAU

1 Warm-up 12–15'

2 Schnelligkeit 8–10'

3 Schnellkraft 8–10'

4 Kraft 15–20'

5 Core / Prehab 6–8'

VORLAGEN

Kompakt ≈ 55' 1 → 2 oder 3 → 4 → 5

Ohne Krafraum ≈ 45' 1 → 2 → 3 → 5

Komplett ≈ 65' 1 → 2 → 3 → 4 → 5

1 Kreislaf aktivieren

Wähle 1 Form · 3–5 min

Velo, Joggen oder Spiel – locker beginnen, Tempo steigern

2 Dehnen & Mobilisieren

Wähle 2–3 Übungen · ca. 3 min

 Gelenke wählen, die im Hauptteil belastet werden. Je **1 Satz × 3–10 Wdh. oder 15–60 s.**

Fuss	Foot CARs
Hamstrings	Supine Lying Hamstring Stretch
Hüfte	Figure-4 Glute Stretch
Unterer Rücken	Übung nach Wahl

3 Ankräftigen

Wähle 1 Rumpf + 2–3 Beine · 5 min

 Je **1 Satz × 5–10 Wdh.**, ohne Pause durchgehen. Muster wechseln von Training zu Training, damit über die Woche alle drankommen.

Rumpf

(Anti-)Rotation, Flexion, Extension, Ad-/Abduktoren

Hollow Hold · Glute Bridge March · Plank mit Arm-/Beinheben · Copenhagen

80–140 s Spannungsdauer

Kniedominant vorne

Squat-Bewegung

Lunge mit Heel Touch

Hüftdominant hinten

Hinge-Bewegung

Einbeiniges RDL auf dem Vorfuss

Kniedominant seitlich

Lateral Squat

Lateral Lunge → Crossover Lunge

Kniedominant hinten

Curl-Bewegung

Leg Curl auf Rollwagen

Füsse / Fussgelenke

falls nicht anderswo integriert

Calf Raise

4 Extensive Plyos & Laufschnle

Wähle 1–2 Serien · 2–3 min

Tempo langsam zu schnell steigern – Übergang zum Hauptteil. QR-Code scannen für Video.


Rudiment Hop Series
Video: Ablauf & Technik

A-Series
Video: Ablauf & Technik

Dribble Series
Video: Ablauf & Technik

Schnelligkeit & Schnellkraft

Schnelligkeit Qualität vor Menge

Schnellkraft von schnell zu langsam

Direkt nach dem Warm-up, ausgeruht. Abbrechen, wenn die Qualität sinkt.

TRAININGS- AUFBAU

1 Warm-up 12-15'

2 Schnelligkeit 8-10'

3 Schnellkraft 8-10'

4 Kraft 15-20'

5 Core / Prehab 6-8'

VORLAGEN

Kompakt ≈ 55' 1 → 2 oder 3 → 4 → 5

Ohne Kraftraum ≈ 45' 1 → 2 → 3 → 5

Komplett ≈ 65' 1 → 2 → 3 → 4 → 5

2 Schnelligkeit

Wähle 1 Block: A, B oder C · 8-10 min

A · Sprint

4 × Pause 2 min

40 m in Wettkampftempo

verschiedene Startpositionen variieren

B · Plyometrische Formen

Pause 1-2 min / Supersatz

2-3 Übungen wählen und als Supersatz durchführen.

Bounding

3 × 3-6

Hopping

3 × 3-6

Pogos

3 × 3-6

Hürden

3 × 3-6

C · Sprünge

Pause 1-2 min / Supersatz

2-3 Übungen als Supersatz – auch mit Weitsprüngen oder Squat Jumps möglich.

CMJ mit Band-Unterstützung

3 × 3-6

Countermovement Jump (CMJ)

3 × 3-7

CMJ mit Zusatzgewicht

3 × 3-8

3 Schnellkraft

Wähle 2-3 Übungen · je 3 Sätze · 8-10 min

Übungen in der Reihenfolge der Liste durchführen (oben = schnellste). Volle Erholung zwischen den Sätzen – jeder Sprung maximal.

SCHELL
LANGSAM

Pogos

3 × 6-10

Hürdensprünge kurz → hoch

3 × 3-6

Elasto mit Band-Unterstützung

3 × 3-6

Stato mit Band-Unterstützung

3 × 3-6

Tief-Stato-Elasto

3 × 1-3

Stato

3 × 3-6

Squat Jump mit Gewicht

ca. 20 % Körpergewicht, stato oder elasto

3 × 3-6

Schnelle Hamstring-Übung

z. B. Kettlebell Swing, Ball Kicks

3 × 10-20

Kraft & Core

Grundsatz schnell zu langsam · wichtig zu weniger wichtig

Hypertrophie und Maximalkraft – Core zum Schluss.

TRAININGS- AUFBAU

1 Warm-up 12-15'

2 Schnelligkeit 8-10'

3 Schnellkraft 8-10'

4 Kraft 15-20'

5 Core / Prehab 6-8'

VORLAGEN

Kompakt ≈ 55' 1 → 2 oder 3 → 4 → 5

Ohne Kraftraum ≈ 45' 1 → 2 → 3 → 5

Komplett ≈ 65' 1 → 2 → 3 → 4 → 5

4a Einstieg: Sprünge

Wähle 1 Übung · ca. 3 min

Vor dem Krafttraining – schnell vor langsam. Entfällt, wenn Baustein 3 schon im Training ist.

Hürdensprünge kurz

3-4 × 3-6

Stato

3-4 × 3-6

Niedersprung zu Jump & Reach

3-4 × 3-6

4 Kraft

Wähle 1 Squat + 1 Hinge · 15-20 min

Zeit sparen: In der Satzpause eine Core-Übung aus Baustein 5 einschieben (Supersatz).

Back Squat

3-4 × 5-12

Alternativen: Front Squat · Bulgarian Split Squat · Skater Squat · Trap Bar Squat · Pistol Squat

Romanian Deadlift (ein- oder beidbeinig)

3-4 × 8-12

Alternative: Hip Thrust (ein- oder beidbeinig)

Progression mit Wiederholungsbereich

Beispiel Bereich 8-12 Wdh. Das Gewicht richtet sich danach, wie viele saubere Wiederholungen gelingen:

unter 8

Gewicht runter

8-11

Gewicht bleibt

12

Gewicht hoch

5 Core · Accessories · Prehab

Wähle 3-4 Übungen als Zirkel · 6-8 min

Übungen mit verschiedenen Attributen kombinieren – z. B. Copenhagen Plank: Rumpf + Adduktoren. Übungen nacheinander, dann nächste Runde.

80-140 s Spannung pro Runde

2-3 Runden

Copenhagen Plank (isometrisch)

3 × 30 s

Alt.: Copenhagen mit Rotation

Russian Twist

3 × 30 s

Alt.: Hollow Hold

Side Plank kniend mit Abduktion

3 × 30 s

Alt.: Side Plank mit Beinabduktion

Back Extension mit Rotation

3 × 30 s

Alt.: Reverse Hollow Hold