

## Krafttrainingsplan: Ein Beispielplan für Zuhause

---









**Neben den wichtigen Grundlagenausdauerheiten sollte auch ein regelmäßiges Krafttraining neben dem Badmintontraining durchgeführt werden - als Schutz für Gelenke und Bänder sowie als Basis für mehr Leistung. Mit kleinem Hilfsmittel durchaus auch zu Hause durchführbar!**

Der folgende Plan kam im Sommertraining für die Hamburger Jugendspieler in der Vergangenheit zum Einsatz - mit bewährten Übungen, die insbesondere den Schulter- sowie den Hüft-Knie-Bereich muskulär aufbauen und somit schützen sollen. Zum Einsatz kommt lediglich das eigene Körpergewicht, eine Tube, ähnlich einem Thera-Band aber mit Griffen, sowie optional ein Springseil. Wer nach mehr Übungen sucht, der wird in Strength Band Training fündig, ein sehr gutes englisches Buch mit vielen Illustrationen.

Der Kraftplan ist je nach Ziel zwei- bis dreimal pro Woche zu absolvieren, der Zirkel sollte mindestens zweimal, besser dreimal durchlaufen werden. Ich gebe zu, 6 mal wie im Plan gekennzeichnet ist vielleicht doch etwas hochgegriffen. Optional kann am Ende ein kleiner Sprungzirkel durchgeführt werden: Doppelsprünge mit dem Ziel fünf Durchgänge von je einer Minute ohne Fehler zu absolvieren. Empfehlen kann ich dafür ein Springseil, welches etwas schneller schwingt als es ein normales Stoffseil hergibt.

Zu beachten ist zudem, dass die Übungen mit einem qualifiziertem Trainer eingeübt werden bzw. Ihr dies Eure Trainingsgruppe auch mehrere Male unter Aufsicht und Korrektur üben lasst - Qualität geht vor. Bei den Tube-Übungen unbedingt beachten, dass das Tube vor der Benutzung kontrolliert und nur an wirklich festen Stellen fixiert bzw. herumgelegt wird.

Insgesamt handelt es sich um einen Krafttrainingsplan, der je nach Trainingszustand und gewähltem Tube-Widerstand im Kraftausdauer- oder Maximalkraftbereich anzusiedeln ist - als Hinweis für die Anzahl der Wiederholung für die Übungen ohne spezielle Angabe: man sollte zwischen 10 und 15 liegen, ggf. den Tubewiderstand verkürzen oder verlängern.

Krafttraining	Sommertraining 2007	Heimtraining 3 x / W.	Zirkel 6 Durchläufe
<p>Liegestütz</p> <p>Maximale mögliche Anzahl an Wiederholungen (Ziel 50 Jungs / 25 Mädels)</p>			
<p>Rudern Tube</p> <p>Maximal mögliche Anzahl an Wiederholungen</p>			<p>Ausfallschrittstellung, Oberkörper in Vorlage</p> <p>„Brust raus“</p>
<p>Bizeps <u>Curl</u> Tube</p> <p>Maximal mögliche Anzahl an Wiederholungen</p>			<p>Ausfallschrittstellung</p> <p>Oberkörper stabil</p> <p>Schulter ziehen nach unten</p>
<p>Rudern Trizeps Drücken</p> <p>Maximal mögliche Anzahl von Wiederholungen</p>			<p>Ausfallschrittstellung, Oberkörper in Vorlage</p> <p>„Brust raus“</p> <p>Schwere Übung !!!!</p>

<p>Ausfallschrittsprünge</p> <p>Je Seite 10 Wiederholungen</p>			<p>Kraftausfallschritt = hintere Knieabgesenkt</p> <p>Explosiv nach oben springen, im Stand aufkommen → usw.</p>
<p>Außenrotation mit Tube</p> <p>Je Seite 10 Wiederholungen</p>			<p>Oberkörper fest</p> <p>Rotation Oberarm (im Schultergelenk)</p>
<p>Halbe Kniebeuge einbeinig blind</p> <p>2x 30 Sekunden stehen</p>	<p>Ausgangsposition:</p> <p>Ein Bein 90° gehoben (=Beugung Hüfte), ein Bein ½-Kniebeuge</p>	<p>Augen schließen → Position halten (insbesondere Hüft-Knie-Fuß-Achse)</p>	<p>Handflächen zeigen nach vorne, Oberkörper stabil, Beinmuskulatur arbeitet</p>
<p>5 min Doppelsprünge mit dem Springseil</p> <p>Ziel: 5x1 Minute ohne Pause/Fehler</p>			

Viel Spaß im Training wünscht