

Heimprogramm Kraft: U15 und U16

Programm: Beine / Rumpf / Oberkörper

Wiederholungen: 15x 3 Serien 3x pro Woche

Übungen: Beine



Stabilisation Standbein bei Hüftabspreizung Spielbein



Stabilisation Standbein bei Hüftstreckung Spielbein



Step up: Belastung bleibt immer auf dem Standbein-korrekte Beinachse!



Sit down: auf korrekte Beinachse achten!



Lunges: Kniegelenk bleibt über dem Fussgelenk



Calf raises: 1-beinig li/re



Squats: korrekte Beinachse und gerader Rücken!

Übungen: Rumpf (30-60 sec)



Push-ups: Variante 1-beining mit Beinwechsel



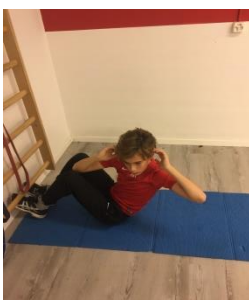
Bauchmuskulatur diagonal: Beine strecken



Bauchmuskulatur untere: Gesäss abheben



Rückenmuskulatur: Beine (Ball einklemmen) und Oberkörper abheben



Bauchmuskulatur diagonal: Füsse fixiert

Übungen: Oberkörper



Rowing: Ellenbogen nach hinten ziehen-Schulterblätter zusammen- stabiler Stand



Rowing mit gestreckten Armen:



Klimmzüge: (Stange zwischen Türrahmen befestigen)



mit Sand gefüllt)



Bankdrücken mit Hanteln: (Petflaschen



Military press: stabile Squatposition

Übungen: TRX

(super Trainingsgerät für Kraft, Stabilisation, Koordination und Beweglichkeit !)



Liegestütze-Knie nach vorne-Liegestütze



oberes Bein stabil-unteres Bein beugen und strecken



unteres Bein stabil-oberes Bein beugen und strecken



Becken oben halten-Beine beugen und strecken



Beine gebeugt halten- Becken hoch und runter



Klimmzüge



Squats tief



Squats 1-beinig li/re: korrekte Beinachse!



Step up: korrekte Beinachse!



Klimmzüge

Wichtig sind langsame stabile Bewegungen mit einem maximalen Bewegungsablauf !!!