

# 2-Wochen-Vorbereitungsplan



**Hinweis:** (tägliche) Basisübungen zur Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit.  
Seid ehrlich zu euch und stellt Defizite fest, um diese mehr üben zu können.  
**Alle Varianten & Übungen werden im Hand-Out beschrieben.**

## 1. Woche

Inhalt	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
<b>Warm Up</b>	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten
<b>aktives Erwärmen</b>	3 Varianten		3 Varianten	
<b>Kräftigung</b>	5 Übungen		5 Übungen	
<b>Cool Down</b>	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten
<b>Laufeinheit:</b>	-	Cooper-Test (Zeit): _____	-	5 km Lauf (Zeit): _____
<b>eigene Bewertung:</b>	<u>Stärken/Schwächen:</u>	<u>mit Zeit zufrieden?</u>	<u>Stärken/Schwächen:</u>	<u>mit Zeit zufrieden?</u>

## 2. Woche

Inhalt	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
<b>Warm Up</b>	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten
<b>aktives Erwärmen</b>	3 Varianten		3 Varianten	
<b>Kräftigung</b>	5 Übungen		5 Übungen	
<b>Cool Down</b>	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten	3 Varianten
<b>Laufeinheit:</b>	-	Cooper-Test (Zeit): _____	-	5 km Lauf (Zeit): _____
<b>eigene Bewertung:</b>	<u>Stärken/Schwächen:</u>	<u>mit Zeit zufrieden?</u> (Vergleich zu Vorwoche)	<u>Stärken/Schwächen:</u>	<u>mit Zeit zufrieden?</u> (Vergleich zu Vorwoche)

## Für Fortgeschrittene:

**Wer noch mehr trainieren möchte. Athletik/Koordination zur eigenen Förderung:**

- 30 saubere Liegestütz am Stück
- 30 saubere Sit-Ups
- Unterarmstütz/Plank: 2 Minuten
- Unterarmstütz seitlich (beide Seiten) 1:45 Minuten  
Variation: oberes Bein hoch
- 45 Sekunden Jonglieren mit drei Bällen

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg!

Bei Fragen stehen wir Euch natürlich zur Verfügung.

Eure R2S Tennis Academy