

R2S Vorbereitungsplan

Fit in 5 Wochen



Wochen / Tage

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	<input type="checkbox"/> 8 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x50 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x10 Squats (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Jonglieren mit 2-3 Bällen	<input type="checkbox"/> 3x30 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x5 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x30 Sek. Sit-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 2x1 Min. Gleichgewicht pro Bein	<input type="checkbox"/> 10 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x5 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x30 Seilchensprünge (L1,2,3)	<input type="checkbox"/> Jonglieren mit 2-3 Bällen <input type="checkbox"/> Reaktionstraining <input type="checkbox"/> Stretching	<input type="checkbox"/> 8 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x70 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x10 Squats (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3xSprints Treppe (rauf/15-20 Stufen)	<input type="checkbox"/> 3x35 Sek. Plank <input type="checkbox"/> 3x Push-Ups (10 Wdh.) <input type="checkbox"/> 3x35 Sek. Ball-Sit-Ups	frei
2	<input type="checkbox"/> 12 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x70 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x15 Squats (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Jonglieren mit 2-3 Bällen	<input type="checkbox"/> 3x35 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x11 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x35 Sek. Sit-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 2x1 Min. Gleichgewicht pro Bein mit Gewicht	<input type="checkbox"/> 10 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x40 Stk. Knie-Hebelauf <input type="checkbox"/> 3x10 Kangaroo-Jumps	<input type="checkbox"/> Koordinationstraining <input type="checkbox"/> Reaktionstraining <input type="checkbox"/> Stretching	<input type="checkbox"/> 15 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x80 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x15 Squats (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 4xSprints (Treppe oder Berg)	<input type="checkbox"/> 3x35 Sek. Planks (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x11 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x35 Sek. Sit-Up (L1,2,3)	frei kann getauscht werden
3	<input type="checkbox"/> 25-30 Min. Ausdauerlauf	<input type="checkbox"/> 3x80 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x15 Squats (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x12 Push-Ups (L1,2,3)	<input type="checkbox"/> Jonglieren mit 2-3 Bällen (5 Min.) <input type="checkbox"/> Handstand (an der Wand) <input type="checkbox"/> Stretching	<input type="checkbox"/> 3x10 Kangaroo-Jumps <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Sit-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Stk. Knie-Hebelauf	<input type="checkbox"/> 30 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x20 Sek. Sidestep-Sprints <input type="checkbox"/> Stretching	<input type="checkbox"/> Jonglieren <input type="checkbox"/> Handstand üben <input type="checkbox"/> Reaktionstraining	frei kann getauscht werden
4	<input type="checkbox"/> 25 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x90 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x20 Squats (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Jonglieren mit 2-3 Bällen	<input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x13 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Sit-Up (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Handstand üben	<input type="checkbox"/> 10 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x40 Stk. Knie-Hebelauf <input type="checkbox"/> 3x15 Kangaroo-Jumps	<input type="checkbox"/> Jonglieren mit 3 Bällen <input type="checkbox"/> Reaktionstraining <input type="checkbox"/> Stretching	<input type="checkbox"/> 25 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x90 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x20 Kniebeugen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3xSprints (Treppe)	<input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x13 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Sit-Ups	frei kann getauscht werden
5	<input type="checkbox"/> 30 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x100 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x25 Kniebeugen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Jonglieren mit 3 Bällen	<input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x15 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Sit-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Handstand laufen <input type="checkbox"/> Stretching	<input type="checkbox"/> 10 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x Sprint & Sprung <input type="checkbox"/> 10 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x10 Kangaroo-Jumps	<input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Sit-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x15 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> Jonglieren mit 3 Bällen	<input type="checkbox"/> 30 Min. Ausdauerlauf <input type="checkbox"/> 3x100 Seilchen (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x25 Kniebeugen (L1,2,3)	<input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Plank (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x13 Push-Ups (L1,2,3) <input type="checkbox"/> 3x40 Sek. Sit-Ups (L1,2,3)	frei kann getauscht werden

Regeln zur Saisonvorbereitung

1. Fangt langsam an und versucht euch Woche für Woche zu steigern.
2. Der freie Tag kann mit jedem anderen Tag getauscht werden, aber erst ab der 2. Woche.
3. Passt die Belastung an eure Bedürfnisse Woche für Woche an. Speziell am Anfang bei den Kraftübungen.
4. Hakt im Plan ab, was ihr an den Tagen gemacht habt. Erhaltet einen Überblick wie eure Vorbereitung läuft.
5. Koordinationstraining sollte immer neue Reize setzen: "Wenn ich etwas kann, muss ich mich steigern."
6. L1, L2 und L3 sind die unterschiedlichen Schwierigkeits-Level und werden im jeweiligen Video erklärt.

Merke: Tennisspieler müssen ganzheitlich trainieren. Daher ist der Plan auf alle Muskelgruppen ausgelegt.

Wichtig: Die tennisspezifische Ausdauer muss nicht länger als 30 Min. belastet werden. Solltet ihr noch Energie übrig haben, dann baut Sprünge und Sprints ein.

Name: _____

Videos und Übungsanleitungen findet ihr auf unserer Homepage:

www.R2S-Tennis.de

