

Willkommen 😊

– Danke für das Herunterladen des Trainingsplanes!



In diesem Trainingsplan sind folgende Disziplinen enthalten:

- Schwimmen – Sprinttraining
- Volleyball – Pritschen, Baggern und Laufen
- Turnen – Klimmzüge/Schaukeln im Beugehang
- Ausdauer – Grundlagentraining
- Leichtathletik – 100m Sprint
- Tischtennis – Topspin und Beinarbeit

Jede dieser sechs Disziplinen trainierst Du **zwei mal pro Woche**. Damit das gelingt, sind zwei Disziplinen pro Tag empfohlen.

Im folgenden siehst Du eine Auflistung der einzelnen Trainingseinheiten. Schau sie Dir einmal an und scrolle dann runter, um zu Deinem ausführlichen Trainingsplan zu gelangen!

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?  
Herunterladen und los geht's!



<b>Montag (1)</b>		<b>Montag (2)</b>	
<b>Schwimmen – Sprinttraining</b>		<b>Volleyball – Pritschen und Baggern</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschwimmen</li> <li>• Technik</li> <li>• progressive Intensität</li> <li>• Intervalle</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Techniktraining (Pritschen und Baggern)</li> <li>• Lauftechnik</li> </ul>	
<b>Dienstag (1)</b>		<b>Dienstag (2)</b>	
<b>Turnen – Klimmzug/Schaukeln i. B.</b>		<b>Ausdauer - Grundlagentraining</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Krafttraining</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen - Laufübungen</li> <li>• Einlaufen</li> <li>• Dauerlauf</li> </ul>	
<b>Mittwoch (1)</b>		<b>Mittwoch (2)</b>	
<b>Leichtathletik – 100m Sprint</b>		<b>Tischtennis</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Training für den Start</li> <li>• Training für den Mittelteil</li> <li>• Training für die Endphase</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Einspielen</li> <li>• Beinarbeitsübungen</li> <li>• Techniktraining</li> </ul>	
<b>Donnerstag (1)</b>		<b>Donnerstag (2)</b>	
<b>Schwimmen - Sprinttraining</b>		<b>Volleyball – Pritschen und Baggern</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einschwimmen</li> <li>• Technik</li> <li>• progressive Intensität</li> <li>• Intervalle</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Techniktraining (Pritschen und Baggern)</li> <li>• Lauftechnik</li> </ul>	
<b>Freitag (1)</b>		<b>Freitag (2)</b>	
<b>Turnen – Klimmzug/Schaukeln i. B.</b>		<b>Ausdauer - Grundlagentraining</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Krafttraining</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen - Laufübungen</li> <li>• Einlaufen</li> <li>• Dauerlauf</li> </ul>	
<b>Samstag (1)</b>		<b>Samstag (2)</b>	
<b>Leichtathletik – 100m Sprint</b>		<b>Tischtennis</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Training für den Start</li> <li>• Training für den Mittelteil</li> <li>• Training für die Endphase</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Einspielen</li> <li>• Beinarbeitsübungen</li> <li>• Techniktraining</li> </ul>	

## Schwimmen – Sprinttraining (1,3km ges.)

- **Einschwimmen**
  - 300m sehr lockeres Tempo  
in verschiedenen Lagen
- **Technik**
  - 2x50m
- **progressive Intensität**
  - 2x150m
  - 2x100m
  - 2x50m
- **regenerative Pause**
  - 50m lockeres Tempo
- **Intervalle**
  - 3 Durchgänge: 20m volles Tempo → 30m lockeres Tempo
- **Ausschwimmen**
  - 100m sehr lockeres Tempo

### Alle Lagen:

- Brust
- Kraul
- Delphin/Schmetterling
- Rücken

### progressives Training:

Progressiv trainieren bedeutet, dass immer nur ein Faktor geändert wird. Beispielsweise trainierst du zuerst ausschließlich den Brustbeinschlag und anschließend ausschließlich die Armbewegung.

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

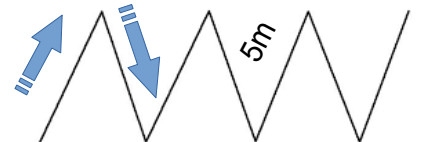
---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

## Volleyball – Pritschen, Baggern und Laufen

- Aufwärmen
  - Jumping Jacks
  - Arme kreisen
  - Handgelenke drehen und beugen
- Technik - **Pritschen** (oberes Zuspiel)
  - Ball hochwerfen und einmal pritschen, danach fangen
  - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb pritschen
- Technik - **Baggern** (unteres Zuspiel)
  - Ball hochwerfen und einmal baggern, danach fangen
  - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb baggern
- Lauftechnik
  - Sidesteps: Hütchen aufstellen (siehe Skizze →)  
und mit Sidesteps im Zickzack schnell bewegen
- Auslaufen
  - locker joggen und Arme lockern
  - evtl. kleines Dehnprogramm



Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

## Turnen – Klimmzüge/Schaukeln im Beugehang

- Aufwärmen
  - Skippings
  - Arme und Schultern kreisen
  - Burpees (eine Liegestütze und anschließend einen Strecksprung machen)
- **Krafttraining**
  - 1 x so viele Klimmzüge wie möglich machen **Männer**
  - 8,6,4 Klimmzüge

oder

  - 3 x so lange wie möglich **Frauen**  
an eine Klimmzugstange hängen

Falls die Klimmzüge zu schwer sind, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. negative Klimmzüge: Du springst nach oben, sodass du mit Deinem Kinn über der Stange bist und lässt dich dann langsam runter.
2. Klimmzüge mit Widerstandsband: hänge ein elastisches Band um die Klimmzugstange und steige mit Deinen Knien oder Füßen in das Band. So kannst du mehrere Klimmzüge schaffen.

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

## Ausdauer - Grundlagentraining

- **Aufwärmen** - Laufübungen
  - Skippings
  - Schlagläufe
  - Sidesteps
  - Sidesteps + Beine überkreuzen
- Einlaufen
  - 2km lockeres Tempo
- **Dauerlauf**
  - 50min mit geringer Intensität und niedrigem Puls laufen
- Auslaufen
  - 2km sehr locker joggen
  - Dehnen

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

## Leichtathletik – 100m Sprint

- **Aufwärmen**

- lockeres Joggen
- Fußgelenkarbeit
- Skippings
- Anfersen
- Schlagläufe
- Hopserläufe
- Steigerungen

- Training für den **Start**

- fallender Sprintstart
- 10-20m Sprint

### **Wichtig!**

Lege bei den Übungen immer genügend Pause ein. Explosive Bewegungen beim Sprint benötigen immer wieder Erholung!

- Training für den **Mittelteil**

- Power-Bounds 6 x 6 Wdh. pro Seite
- Straight Leg Bounds 4 x 6 Wdh. pro Seite
- Anfersen mit Kick nach unten 4 x 30m

- Training für die **Endphase**

- 120m Sprint
- 100m locker joggen  
und direkt im Anschluss 100m sprinten

- **Auslaufen**

- Beine und Arme lockern/ausschütteln

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



HERCULES SPORTS  
— START DOING —

## Tischtennis – Topspin und Beinarbeit

- Aufwärmen
  - Einlaufen
  - Skippings
  - Arme und Schultern kreisen
- Einspielen
  - Vorhand und Rückhand gerade und diagonal spielen
- Beinarbeitsübungen
  - Sidesteps in beide Richtungen
  - Rückhand umlaufen und Vorhand spielen
- Techniktraining
  - **Topspin**

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



## Schwimmen – Sprinttraining (1,3km ges.)

- Einschwimmen
  - 300m sehr lockeres Tempo in verschiedenen Lagen
- Technik
  - 2x50m
- progressive Intensität
  - 2x150m
  - 2x100m
  - 2x50m
- regenerative Pause
  - 50m lockeres Tempo
- Intervalle
  - 3 Durchgänge: 20m volles Tempo → 30m lockeres Tempo
- Ausschwimmen
  - 100m sehr lockeres Tempo

### Alle Lagen:

- Brust
- Kraul
- Delphin/Schmetterling
- Rücken

### progressives Training:

Progressiv trainieren bedeutet, dass immer nur ein Faktor geändert wird. Beispielsweise trainierst du zuerst ausschließlich den Brustbeinschlag und anschließend ausschließlich die Armbewegung.

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

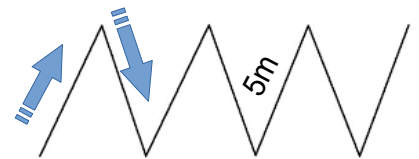
[Herunterladen und los geht's!](#)



HERCULES SPORTS  
— START DOING —

## Volleyball – Pritschen, Baggern und Laufen

- Aufwärmen
  - Jumping Jacks
  - Arme kreisen
  - Handgelenke drehen und beugen
- Technik - **Pritschen** (oberes Zuspiel)
  - Ball hochwerfen und einmal pritschen, danach fangen
  - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb pritschen
- Technik - **Baggern** (unteres Zuspiel)
  - Ball hochwerfen und einmal baggern, danach fangen
  - Ball hochwerfen und in einen Ring/Korb baggern
- Lauftechnik
  - Sidesteps: Hütchen aufstellen (siehe Skizze →)  
und mit Sidesteps im Zickzack schnell bewegen
- Auslaufen
  - locker joggen und Arme lockern
  - evtl. kleines Dehnprogramm



Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)

## Turnen – Klimmzüge/Schaukeln im Beugehang

- Aufwärmen
  - Skippings
  - Arme und Schultern kreisen
  - Burpees (eine Liegestütze und anschließend einen Strecksprung machen)
- **Krafttraining**
  - 1 x so viele Klimmzüge wie möglich machen
  - 8,6,4 Klimmzüge

oder

- 3 x so lange wie möglich  
an eine Klimmzugstange hängen

Falls die Klimmzüge zu schwer sind, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. negative Klimmzüge: Du springst nach oben, sodass du mit Deinem Kinn über der Stange bist und lässt dich dann langsam runter.
2. Klimmzüge mit Widerstandsband: hänge ein elastisches Band um die Klimmzugstange und steige mit Deinen Knien oder Füßen in das Band. So kannst du mehrere Klimmzüge schaffen.

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

Herunterladen und los geht's!

## Ausdauer - Grundlagentraining

- **Aufwärmen** - Laufübungen
  - Skippings
  - Schlagläufe
  - Sidesteps
  - Sidesteps + Beine überkreuzen
- Einlaufen
  - 2km lockeres Tempo
- **Dauerlauf**
  - 50min mit geringer Intensität und niedrigem Puls laufen
- Auslaufen
  - 2km sehr locker joggen
  - Dehnen

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



## Leichtathletik – 100m Sprint

- **Aufwärmen**

- lockeres Joggen
- Fußgelenkarbeit
- Skippings
- Anfersen
- Schlagläufe
- Hopserläufe
- Steigerungen

- Training für den **Start**

- fallender Sprintstart
- 10-20m Sprint

### **Wichtig!**

Lege bei den Übungen immer genügend Pause ein. Explosive Bewegungen beim Sprint benötigen immer wieder Erholung!

- Training für den **Mittelteil**

- Power-Bounds 6 x 6 Wdh. pro Seite
- Straight Leg Bounds 4 x 6 Wdh. pro Seite
- Anfersen mit Kick nach unten 4 x 30m

- Training für die **Endphase**

- 120m Sprint
- 100m locker joggen  
und direkt im Anschluss 100m sprinten

- **Auslaufen**

- Beine und Arme lockern/ausschütteln

Du willst andere Disziplinen trainieren?

[Dann klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

---

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)



HERCULES SPORTS  
— START DOING —

## Tischtennis – Topspin und Beinarbeit

- Aufwärmen
  - Einlaufen
  - Skippings
  - Arme und Schultern kreisen
- Einspielen
  - Vorhand und Rückhand gerade und diagonal spielen
- Beinarbeitsübungen
  - Sidesteps in beide Richtungen
  - Rückhand umlaufen und Vorhand spielen
- Techniktraining
  - [Topspin](#)

Du willst andere Disziplinen trainieren?

Dann [klicke hier für einen anderen kostenlosen Trainingsplan!](#)

Du willst einen individuellen, auf Dich persönlich abgestimmten Trainingsplan?

[Herunterladen und los geht's!](#)