

Wochenplan

Anhand der verschiedenen Workouts plus einigen Ausdauerläufen gibt es nun einen Wochenplan für euch. Ihr könnt den Plan natürlich individuell ein wenig anpassen, wenn ihr merkt, dass die Belastungen zu hoch/niedrig sind. Versteht den Plan also vor allem als Leitfaden für euch selbst und hört auf euren eigenen Körper.

Uns sind vor allem zwei Dinge wichtig:

Erstens werden in den Workouts alle für den Tennisspieler wichtigen Muskelgruppen bearbeitet. Wenn ihr euch an die Workouts haltet lauft ihr also nicht Gefahr, entscheidende Muskeln in eurem Training zu vergessen.

Zweitens gibt der Wochenplan euch eine Anleitung zur Belastungssteuerung. Wenn ihr in der ersten Woche beispielsweise jeden Tag Krafttraining machen würdet hättet ihr am Ende sehr wahrscheinlich extremen Muskelkater mit starken Schmerzen und die Produktivität von eurem Training wäre dafür auch noch sehr gering. Der Muskel wächst nämlich nicht beim Training, sondern in der anschließenden Ruhephase!

Meldet euch bei uns wenn ihr Fragen habt und wir helfen euch dabei, den Wochenplan individuell abzustimmen.

Tag 1:

Warm up: Video, das ihr unter Home Training → Beinarbeit findet

Kraft: Work Out 1

Ausdauer: Pause

Dehnen: 10 Minuten

Tag 2:

Warm up: 3 x 1 Minute Seilspringen

Kraft: Pause

Ausdauer: 30 Minuten laufen. Alle 10 Minuten 5 Sprints á 10 Meter

Dehnen: 10 Minuten

Tag 3:

Warm up: Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=rzrpvmHDKlg>

Kraft: Work out 2

Ausdauer: Pause

Dehnen: 10 Minuten

Tag 4:

Warm up: 1 Minute Seilspringen, 10 Ausfallschritte mit Oberkörperrotation

Kraft: Pause

Ausdauer: 30 Minuten laufen. Alle 10 Minuten 10 Sprints á 5 Meter

Dehnen: 10 Minuten

Tag 5:

Warm up: 5 Minuten lockeres einlaufen mit Sidesteps und Overcross. Arme kreisen in beide Richtungen.

Kraft: Work out 3

Ausdauer: Pause

Dehnen: 10 Minuten

Tag 6:

Warm up: Warm up nach Wahl aus Tag 1 - 5

Kraft: Work out 1 oder 2

Ausdauer: 30 Minuten laufen

Dehnen: 10 Minuten

Tag 7:

Regenerationstag: Maximal 15 Minuten ganz lockeres joggen.

Schaut auf unserer Homepage mal in den Bereich Mental Coaching rein. Hier findet ihr interessante Papers und Videos, die euch zu mentaler Stärke auf dem Platz verhelfen.