



Juniorentaining Sommer 2011

ergänzendes Kraft- und Koordinationstraining

Trainingsdaten

Mittwoch, 28. April – Mittwoch, 6. Juli 2011
Mittwoch, 15. August – Mittwoch, 21. September 2011

jeweils 19 – 20 h

	Beschreibung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Kraft- (insbesondere Stabilisation) im Bereich der Rumpfmuskulatur• Kraft im Bereich der Schulter- und Fussmuskulatur (Gleichgewichtsübungen, Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht etc.).• Schulung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, und Rhythmisierungsfähigkeit)• Aufrechterhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit (z.B. Rumpf, Hüfte)• In einzelnen Phasen werden kurze Sequenzen Ausdauertraining eingebaut
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Verbesserung der Bewegungskoordination und Erweiterung des Bewegungsrepertoires (Schnelligkeit, Inter- und Intramuskuläre Koordination)• Verletzungsprophylaxe
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Mitglieder Wettkampf- und Leistungssportgruppen nach Empfehlung Junioren-Headcoach
Leitung	<ul style="list-style-type: none">• Mirjam Strupler

bis gly wieder im Lawn – mir freue üs

Marc Krippendorf Junioren-Headcoach

Romi Pécaut Juniorenverantwortliche

Mirjam Strupler Leiterin Kraft- und Koordinationstraining

