

ANLEITUNG LEKTIONSPLANER

Gestalte deinen eigenen Trainingsplan für deine Winterfit-Gruppe. Wir zeigen dir, wie es geht und worauf du achten musst.

Lektionsaufbau

MODELL 90-MINUTEN-LEKTION

10'	Aufwärmen
45'	Kraft- und Koordinationscircuit 3 Serien (15'/Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
15'	Beweglichkeitscircuit 2 Serien (7'30"/Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
10'	Abschluss

MODELL 60-MINUTEN-LEKTION

10'	Aufwärmen
30'	Kraft- und Koordinationscircuit 2 Serien (15'/Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
7' 30"	Beweglichkeitscircuit 1 Serie (7'30"/Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
10'	Abschluss

Unsere Empfehlung für den Circuit: Pro Übung 60 Sekunden Belastung und 30 Sekunden für den Postenwechsel und die Pause. 1 Durchgang dauert 15 Minuten. Je nach Trainingseinheit kann der Zirkel 2–3 Mal wiederholt werden. Für das Aufwärmen und den Abschluss können Ideen aus unserem Pool verwendet, oder es kann selbst gestaltet werden. Für den Kraft- und Koordinationscircuit und den Beweglichkeitscircuit stehen alle Übungen aus der Gesamtübersicht zur Verfügung.

Trainingsstruktur

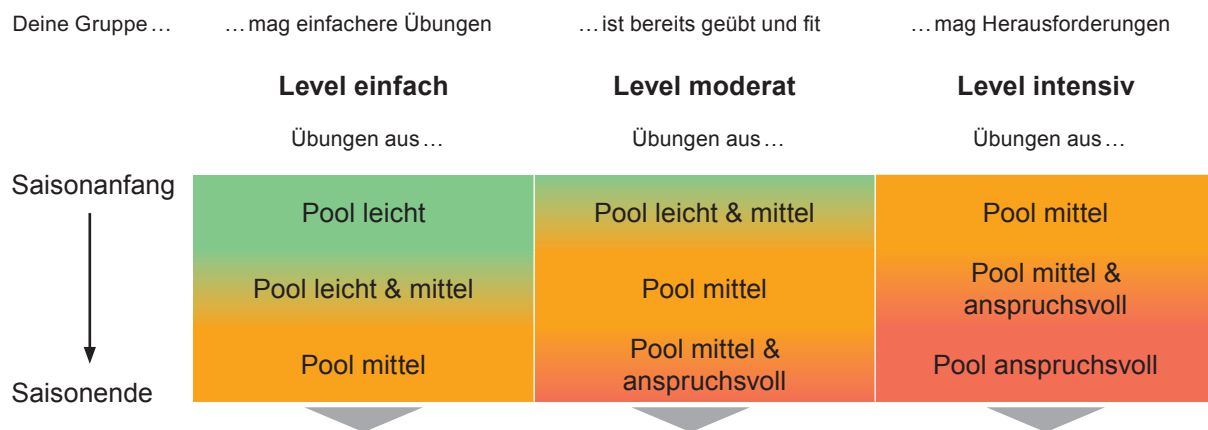
Die Winterfit-Saison sollte zirka 15 Wochen, oder mehr dauern. Ein Circuit sollte drei bis fünf Wochen beibehalten werden, um die korrekte Ausführung der Übungen zu festigen. Danach folgt der nächste Circuit. Die Anzahl der Circuits variiert je nach Länge der Saison.

Die Kraft- und Koordinationsübungen sind einerseits in Schwierigkeitskategorien (leicht, mittel und anspruchsvoll) und andererseits in Bereiche (obere Extremitäten, untere Extremitäten, Rumpf und Koordination) eingeteilt.

Die Schwierigkeitskategorien findest du auch visuell auf den Übungsblättern:


 leicht mittel anspruchsvoll

Ein wichtiger Schritt beim Erstellen eines Trainingsplans ist die Bestimmung des aktuellen Leistungsstands deiner Gruppe. Anhand von diesem wählst du das passende Trainingslevel für die Saison und die entsprechenden Übungen aus der Gesamtübersicht aus.



Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Trainingseinsteiger oder ältere Teilnehmende sollten vor allem Grundübungen absolvieren und die Trainingstechniken sauber erlernen. Aus diesem Grund wäre für solche Gruppen das Level einfach zu wählen.

Eine individuelle Steigerung, während eines Circuits könnte sich in der Erhöhung der Anzahl an Wiederholungen äussern und damit auch die Motivation fördern. Ganz gemäss dem Prinzip: von langsamen, genauen Bewegungen zu schnelleren und zahlreicheren Ausführungen! Um Abwechslung in das Training zu bringen und neue Reize für die Muskulatur zu setzen empfehlen wir, den Trainingsplan in einem Turnus von jeweils drei bis fünf Wochen mit anderen Übungen zu verändern. Hierbei gilt natürlich, die Fortschritte der Turnenden zu beachten und entsprechende individuelle Anpassungen anzubieten.

Lektionsgestaltung

Sobald du das Trainingslevel deiner Gruppe bestimmt hast, beginnt die Zusammenstellung des ersten Circuits. Jeder Circuit besteht aus zehn Kraft- und Koordinationsübungen sowie fünf Beweglichkeitsübungen. Die Übungen kannst du aus der Gesamtübersicht auswählen, angepasst ans Trainingslevel.

Bei 1–2 Trainingseinheiten pro Woche sollte der Fokus auf dem Ganzkörpertraining liegen. So wird sichergestellt, dass alle Muskelgruppen trainiert und gestärkt werden. Das heisst pro Bereich (obere Extremitäten, untere Extremitäten, Rumpf und Koordination) sollten jeweils zwei bis drei Übungen ausgewählt werden. Beim Beweglichkeitscircuit sind es 1-2 Übungen pro Bereich (obere Extremitäten, untere Extremitäten, Rumpf). Hier ein Beispiel:

Kraft und Koordination

 **2 Übungen für die oberen Extremitäten**

 **2 Übungen für die unteren Extremitäten**

 **3 Übungen für den Rumpf**

 **3 Übungen für die Koordination**

Beweglichkeit

 **1 Übung für die oberen Extremitäten**

 **2 Übungen für die unteren Extremitäten**

 **2 Übungen für den Rumpf**

In der Reihenfolge der Übungen sollten sich die beanspruchten Körperpartien abwechseln. Beim nächsten Circuit gehst du dann wieder vom passenden Level aus und gestaltest die Inhalte, ausgerichtet auf alle Körperpartien. Viel Vergnügen bei der individuellen Planung!

Steht einmal keine Zeit für eine individuelle Trainingsplanung zur Verfügung, oder brauchst du Inspiration, so kannst du für dein Training unsere Circuits verwenden.