

SVB HOCKEY

- Trainingsplan für die hockeyfreie Zeit -

”

*Wenn mein Kopf es sich
ausdenken kann, wenn mein
Herz daran glauben kann –
dann kann ich es auch
erreichen.*

zitate.mademyday.com

Muhammad Ali

Blau - Wie der Himmel !
Weiß - Wie der Schnee !

Wir sind ALLE die SVB !

Liebe SVB-Hockeyfamilie,

die momentane Situation ohne Hockey, ohne Sport auf unserem Gelände und ohne die regelmäßigen Kontakte zu allen Hockeyfreunden, ist sicher nicht leicht !

Es sind aber erforderliche Maßnahmen um den Corona-Virus zu isolieren.

Wir möchten in dieser Zeit Zusammenhalt zeigen und sportliche Alternativen bieten.

Für alle Spielerinnen und Spieler, aber auch für alle Eltern die Lust haben, laden wir ein zu Hause zu trainieren um das Immunsystem zu stärken. Ausreichend Bewegung hilft dem Körper (Herz, Kreislauf und Stoffwechsel) und der Psyche ! Es befähigt einem in dieser Zeit mit dem derzeitigen Stress besser zurecht zu kommen.

Hinweis: Wir machen darauf aufmerksam, dass die Übungen nur im Kreise der Familie gemacht werden und KEINE Trainingsgruppen gebildet werden dürfen ! Bei einer Ausgangssperre, sollen nur die Indoorübungen gemacht werden. Alternative: Laufen auf der Stelle / Hampelmann / Seilspringen

Schickt Herby Gomez (015127137616, herby.gomez@svb-hockey.de) ein Bild, welches euch beim Training zeigt und ihr erscheint auf unserer "Instagram-Story" auf svb_hockey_bumaye, damit jeder motiviert ist und weiß, dass man nicht alleine ist. Gleichzeitig ist das die Erlaubnis, dass wir dieses Bild auf unserem Account posten dürfen.

Hinweis: Nach 24 Stunden wird ein Bild auf unserer "Story" automatisch gelöscht !

Meldet euch gerne bei Fragen an Eure Coaches oder Herby Gomez.

Wir vermissen Euch alle und werden die Zeit hoffentlich alle bestmöglichst überstehen. Bleibt gesund !

Eure SVB Hockey

Faustformel zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz:
 $220 \text{ minus Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$

Der Puls für ein Ausdauerlauf liegt bei 60 - 80 % der maximalen Herzfrequenz.
Der Puls für ein Regenerationslauf liegt bei 50 - 60 %.

Beispiel: Der 12 Jährige hat eine maximale Herzfrequenz von $220 - 12 = 208$.
Seine Herzfrequenz bei einem Ausdauerlauf sollte bei 124 - 166 Pulsschlägen pro Minute liegen.

Tipp: Zähle deinen Puls am Handelenk oder der Halsschlagader für nur 10 Sekunden !

Alter	Maximale HF 100% (10 sec)	Regenerationslauf 50% - 60% (10 Sec)	Ausdauerlauf 60-80% (10 Sec)
bis 12	34	17 - 21	21 - 28
bis 18	33	16-20	20-27

Gymnastikübungen

[Herabschauender Hund *](#)



[Kobra *](#)



[Krieger 1 *](#)



[Krieger 2 *](#)



[Krieger 3 *](#)



[Sonnengruß*](#)

Such dir 3-4 beliebige Dehnübungen für dein Training aus.

Möchtest du dich darauf einlassen, ist der "Sonnengruß" DAS ideale WarmUp für viele Einheiten ! Der "Sonnengruß" ist eine Abfolge von ca. 5 Yogahaltungen, die dynamisch übergehen. Schaue dir zuvor die 5 Teilübungen an.



**klick mich*

Wirkung von Yoga:

1. Hilft bei Stress und entspannt
2. Yoga entgiftet
3. Stärkt die Muskulatur
4. Dehnt Muskeln
5. mobilisiert die Wirbelsäule
6. Stärkt das Selbstbewusstsein

1. Trainingseinheit

10 Min. Ausdauerlauf* (60-80%) oder Seilspringen (5 Min)

.....

Eine günstige Treppe aussuchen - Achtung ! Konzentriert sein, damit nichts passiert:

- ★ 3x beidbeinig jede Stufe hüpfen und dabei auf jeder Stufe 2 Kontakte (Doppelhüpfer)
- ★ 3x immer 2 Stufen auf einmal beidbeinig hochhüpfen ebenfalls mit Doppelhüpfer
- ★ 3x 2 Stufen hochgehen/hoch joggen und eine runter gehen / joggen. 2 hoch-1 runter-2 hoch-1 runter
- ★ 3x 2 Stufen beidbeinig hoch springen und eine runter springen (rückwärts)
- ★ 3x eine halbe Treppe (= ca. 7 Stufen) einbeinig hüpfen, dann Wechsel und 2. Hälfte mit dem anderen Bein.
- ★ 3x jeweils 2 Treppen (wer es schafft, kann 3 Treppen versuchen) beidbeinig springen.
- ★ 3x jede einzelne Treppenstufe von oben runterspringen und jede Landung bis tief in die Hocke abfedern.

.....

5 Mal locker bis 30 Meter beschleunigen, dann schnell sprinten, ca. 10 Meter und austrudeln lassen.

*auf der Stele

2. Trainingseinheit

10 Min. Ausdauerlauf* (60-80%) oder Seilspringen (5 Min)
Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

-
- ★ 3x 12 Wiederholungen > In jeder Hand eine volle Sprudel-Plastik-Flasche mit gestreckten Armen seitlich anheben.
 - ★ 3x 12 „Sit-ups“ > Gesäß bzw. Rücken auf dem Boden, Füße auf dem Sessel, aufrichten und mit den Händen an die Füße fassen.
 - ★ 3x 20 Sekunden „Paddeln“ > In Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen paddeln
 - ★ 3x 20 „Liegestütze“ > Dabei mit den Händen auf der Sitzfläche des Stuhls / Sessels stützen
 - ★ 3x 20 „Wadendrücken“ > An der Treppe mit beiden Füßen auf einer Stufe stehen, die Fersen berühren die Stufe nicht. Mit den Fußballen (Vorderfuß) die Ferse maximal hochdrücken und dann die Ferse bei gestreckten Beinen maximal tief in die Dehnung nach unten sinken lassen.

.....
10 Min. Regenerationslauf (50 - 60%)

*auf der Stelle

3. Trainingseinheit

5 Min. Regenerationslauf (ca. 50%) - wenn nicht möglich Laufen auf der Stelle

5 Min. Ausdauerlauf (60 - 80%) - - wenn nicht möglich Laufen auf der Stelle

Gymnastik - 4 Übungen

.....

20 Min. Intervalllauf -> Dauerlauf (durchgehend laufen, keine Gehpausen)

★ z.B. 5 Min. locker (50%), 5 Min. schnell(80%), 5 Min. locker u.s.w. oder

★ z.B. 5 Min. locker, 10 Min. flott, 5 Min. locker

.....

5 Min. Regenerationslauf (ca. 50%)

Gymnastik - 4 Übungen

4. Trainingseinheit

10 Min. Ausdauerlauf* oder Hampelmann (5 Min)

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

Auf dem Feldweg

- ★ 3x Aus dem Stand 30m Tempo steigern und übergehend in 30m lockeren Sprint (Summe 60m)
- ★ 3x 30 Meter aus dem Stand, Tempo steigern und übergehend in schnellen Sprint (Summe 60m)
- ★ 3x 30m, 3x 40m, 3x 50m Sprint mit Gehpause > alles aus dem Stand „Hochstart“

.....

10 Minuten Regenerationslauf

*auf der Stelle

5. Trainingseinheit

5 Min Hampelmann, Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

- ★ 3x12 Rückwärtsliegestütze > Die Hände stützen sich hinter dem Rücken auf einem Stuhl, die Beine sind lang gestreckt und so weit vorne, dass das Gesäß nicht den Stuhl berührt. Nun mit den Armen beugen und strecken. 20 Wiederholungen
 - ★ 3x12 Sekunden „Seitstabis“ > Rechte Seite und linke Seite. Nur ein Ellenbogen und die Füße (Vereinfacht: Knie) berühren den Boden, der Körper ist seitlich gestellt und die Hüfte ist auf einer Linie mit den Schultern in dieser Spannung halten.
 - ★ 3x 20 „Ausfall-Schritt-Gehen“ > Ganz ganz große Schritte machen, weit mit dem Fuß vorne ausgreifen und dabei den Oberkörper ganz aufrecht lassen und nicht nach vorne kippen. Aus dieser Position mit dem vorherigen Bein rausdrücken bis das hintere Knie vorne oben ist. Und so weiter...
 - ★ 3x 1 Minute „Liegebrücke“ > Auf dem Rücken liegen, Beine lang gestreckt, dann das Gesäß abheben, dass nur noch die Schultern und die Fersen Kontakt am Boden haben und das dann eine Minute halten.
 - ★ 3x 20 „Kniebeugen“ > Einen Besen knapp 1 Meter breit mit den Händen fassen und mit gestreckten Armen über Kopf halten, Füße stehen schulterbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Blick schräg nach oben an die Decke. Nun das Gesäß langsam absinken in Richtung Ferse runter, dann wieder hochdrücken.
-

5 Min. Regenerationslauf (50-60%), 5 Min. Ausdauerlauf (60-80%)

6. Trainingseinheit

5 Min. Ausdauerlauf (60-80%) oder Seilspringen (5 Min.)

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

★ Dauerlauf: 5 Min. Regenerationslauf (50%-60%), 10 Min. Ausdauerlauf (60-80%), 5 Min. Regenerationslauf (durchgehend laufen, keine Gehpause dazwischen)

.....

Gymnastik - 3 Übungen

7. Trainingseinheit

10 Min. Ausdauerlauf (60-80%) oder Seilspringen (5 Min.)

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

Sucht eine Strecke, die ca. 30 Meter leicht bergauf geht.

- ★ 3x 10 Meter „Kniehebelauf“ übergehend in 20 Meter Sprint
- ★ 3x 10m „Laufsprünge“ (Laufen mit sprunghaften langen und großen Schritten) übergehend in 20m Sprint
- ★ 3x 10 Meter „Anfersen“ (bei jedem Schritt eine Ferse ans Gesäß) übergehend in 20m Sprint
- ★ 3x 10 Meter locker anlaufen, dann plötzlich 20m voll sprinten
- ★ 10x 30m Sprint aus der Schrittstellung mit Oberkörper gebeugt

.....

20 Min. Regenerationslauf (50-60%)

8. Trainingseinheit

5 Min Hampelmann oder Seilspringen (5 Min.)

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

Benötigt wird Eine ISO-Matte, Gymnastikmatte oder Übungen auf dem Teppichboden ausführen.

- ★ 3x 12 Wiederholungen, von der Liegestützposition, in die Ellenbogen-Stütz-Position begeben, dann wieder Liegestützposition u.s.w. ... Hüfte bleibt stabil ! (keine Liegestützen machen, nur der Positionswechsel)
- ★ 3x 20 Sekunden Seit-Stütz-Position „Stabi“, Körper ist seitlich und nur ein Ellenbogen / Unterarm und die Füße berühren den Boden. 20 Sekunden halten. Beide Seiten.
- ★ 3x 1 Minute auf dem Rücken liegen, Beine lang gestreckt, dann das Gesäß anheben, dass nur noch die Schultern und die Fersen Kontakt zum Boden haben und so 1 Min. halten.
- ★ 3x 20 „Sit-ups“ > Gesäß/Rücken auf dem Boden, Füße auf den Sessel, aufrichten und mit den Händen an die Füße fassen.

.....

5 Min. Regenerationslauf (50-60%)

5 Min. Ausdauerlauf (60-80%)

9. Trainingseinheit

10 Min. Ausdauerlauf (60-80%) oder Seilspringen (5 Min.)

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

- ★ Dauerlauf 5 Min. Regenerationslauf (50-60%), 15 Min. Ausdauerlauf (60-80%)
(durchgehend laufen, keine Gehpause)

.....

- ★ Gymnastik - 3 Übungen

10. Trainingseinheit

Ein Gummiband oder Schnur, um zwei Stühle in 1-2 Meter Abstand spannen (Höhe ca. 30 cm)

Zum Erwärmen 20x um die Stühle joggen, nach jeder 5. Runde eine "Acht" durch die Stühle laufen.

.....

- ★ 15 Minuten sich verschiedene Sprung-Varianten ausdenken über die gespannten Gummibänder springen. (Abspringen: 1 beinig, 2 beinig, mit Drehung, uvm.)

.....

10 Min. Regenerationslauf und dazwischen kurze Gymnastik-Übungen legen.

11. Trainingseinheit

Zum Aufwärmen wenn möglich 10 Min. Fahrrad fahren, falls nicht möglich, Joggen, oder Treppenjoggen im Treppenhaus

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

30 m Strecke markieren im Garten, dem Feldweg oder vor der eigenen Haustüre

- ★ 3x 30m „Seitgalopp“ > hin, und zurück mit mehreren Seitenwechsel mit Armeinsatz
- ★ 3x 30m „Hopserlauf“ > nur hin. Dabei Knie hochziehen, abwechselnd rechts u. links. Zurück Gehpause.
- ★ 3x 30m „X und O“ > Beidbeinig hüpfen, dabei die Füße ein (X-Beinstellung) und beim nächsten Bodenkontakt die Füße nach außen stellen (O-Beinstellung)
- ★ 3x 30m „Einbeinsprünge“ > nur hin. 3 x rechts / 3x links also > re. re. re. / li. li. li. / ... Zurück Gehpause.
- ★ 3x 30m „Klatschen unter dem Bein“ > nur hin. Ein Bein heben und unter dem Bein klatschen. Immer rechts und links und so hüpfend fortbewegen.
- ★ 3x 30m „Laufsprünge“ > nur hin. Laufen mit sprunghaften langen und großen Schritten.

.....

4x 30m Tempo steigern „Steigerungslauf“ (60% - 80% - 90%) , locker "austrudeln", nicht abrupt stoppen - Zurück Gehpause.

12. Trainingseinheit

5 Min Hampelmann oder Seilspringen

Gymnastik - 4 Übungen oder "Sonnengruß"

.....

Eine geeignete Treppe suchen

- ★ 3x Treppe hochrennen, jede Stufe benutzen - locker.
- ★ 3x Treppe hochrennen, jede 2. Stufe benutzen - dynamisch abdrücken.
- ★ 3x Treppe hochrennen, jede Stufe benutzen - ganz schnell und frequent.
- ★ 3x Treppe hochspringen, jede 2. Stufe benutzen - dynamisch abdrücken

.....

5 Min. Regenerationslauf (50-60%)

Gymnastik - 3 Übungen

13. Trainingseinheit

Zum Abschluss noch die neue Abendroutine* von Herby !



**klick mich*

Viel Spaß und Namaste. ;)