Thema: Hallenqual - Athletiktraining/Zirkel

Übungsleiter: Trainer Herzlos

Sportart: Triathlon Teilnehmer: ca. 12

Zielgruppe: RSG Böblingen Triathlon Team

Datum: 17.11.2016 Zeit: 19:00h





Zeit	Übung	Ziel	Organisation	Geräte
	Einleitung			
0:05:00	Hepp-Hopp-Zack	Aufwärmen in der Gruppe	Laufrunde	Seile
0:05:00	Lokomotive	Aufwärmen in der Gruppe	Ganze Hallo nutzen	
0:10:00	Ultimate Frisbee	Aufwärmen in der Gruppe	Ganze Halle nutzen	Friesbee
	Hauptteil			
0:10:00	Lauf-ABC	Koordination Lauf	Laufbahn	Pylonen
	Zirkel: 12 Stationen, Übung/Pause je 45 sec, 2 Durchgänge (s.u.)	Kraft	Ganze Halle nutzen, ggfs. 2 Gruppen, die versetzt trainieren	Geräte, Matten, Bälle, Handtücher
0:25:00	Basketball	Allgemeine Ausdauer		Basketball
	Schluss			
0:20:00	Yoga	Flexibilität, Regeneration		Matten, Handtücher

2:00:00





Hallenplan

Lichtschalter	Ball gegen die Wand		Rollup mit Medball	
		Skippings		
	Seilspringen		Aufsteiger auf Kasten	
Garage				
	Zugseil		Liegestütz-Varianten	
Garage		Koord-Area		
	Kniebeuge auf		Wadenmuskulatur auf	
	Zehenspitzen mit Seil		Kastenoberteil	
		Kettlebell		
Halleneingang Backdips auf Kasten			Nackenbrücke auf	
			MedBall	