

Thema: Hallenqual - Athletiktraining
Übungsleiter: Torsten Völkel
Sportart: Triathlon
Teilnehmer: ca. 10
Zielgruppe: RSG Böblingen Triathlon Team
Datum: 24.11.2016
Zeit: 19:00h

TRI AKADEMIE



Zeit	Übung	Ziel	Organisation	Geräte
	Einleitung			
5min	Warmlaufen	Aufwärmen in der Gruppe	Laufrunde	
10min	Koordination mit Seilen	Aufwärmen in der Gruppe	Ganze Halle nutzen	Seile
	Hauptteil			
10min	Lauf-ABC (Basis)	Koordination		
10min	Sprung ABC: einbeinig rechts/link, zweibeinig außen/innen, Sprung mit Ausbalancieren, Sprung auf Kastenoberteil	Koordination		
15min	DynamicStabilities: - Aal - Himmelsläufer - Eisschnellläufer	Kraft	Je 5x3 Übungen à 60sec	Matten
15min	Stabi mit Seilen: seitl. Ziehen, Kniebeugen, Hochziehen mit waagr. Rücken, im Sitzen seitl. Rotieren		3x4x30secÜbung/30sec Pause	
20min	Mattenrutschen-Bundesliga, Kegelball	Allgemeine Ausdauer		Weichmatten, Kegel, Ball
20min	Hockey/Volleyball	Allgemeine Ausdauer		Tore, Hockeyset, Volleyball
	Schluss			
15min	Yoga	Flexibilität		Matten, Handtücher