

## Trainingsplan

2 BIS 3 X PRO WOCHE

### 1 DEHNÜBUNGEN

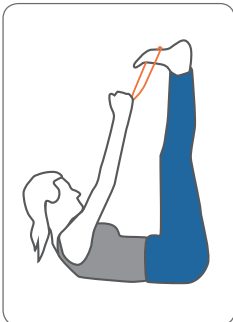
- Kreisen des Handgelenks
- Anziehen der Zehenspitzen
- Abrollen der Füße von der Ferse zu den Zehenspitzen und andersherum

### 2 5 MINUTEN SEILSPRINGEN

- Aufwärmen mit einfachen Sprüngen
- Arme hängen locker an der Seite auf Hüfthöhe
- Leichtes Abknicken der Knie, kein unnötig hohes Springen
- Seil touchiert den Boden
- Varianten: Rückwärts Schwingen, Abwechselnde Füße

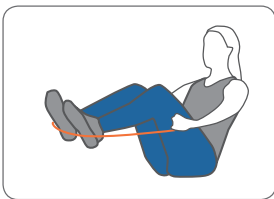
### 3 1 MINUTE PAUSE

### 4 KRAFTÜBUNGEN (Wdh. 10 – 15)



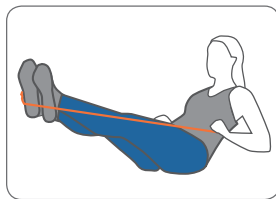
#### KERZE MIT RUMPFHEBEN

Seil doppelt/dreifach nehmen, zwischen Händen spannen, Kerzenposition mit gestreckten Beinen, Oberkörper anheben und Seil über Zehenspitzen heben



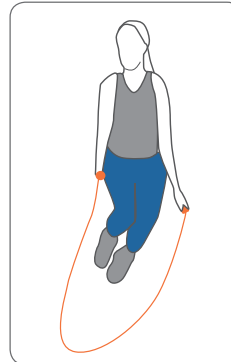
#### RUDERN

Seil doppelt/dreifach nehmen, zwischen Händen spannen, Strecken/Anziehen der Beine und entsprechendes Abneigen der Arme wie bei der Ruderbewegung



### 5 5 MINUTEN SEILSPRINGEN

Einfache Sprünge als Basis mit fortgeschrittenen Techniken als Variation z.B.



#### TWIST SPRUNG

Hüftdrehung während dem Sprung, Beine eng bei einander, hohes Abspringen

#### GRÄTSCHSPRUNG

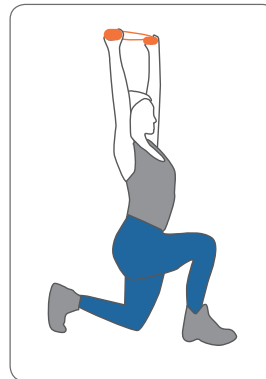
Abwechselndes Grätschen und Schließen der Beine (nach vorne oder zur Seite)

#### SLALOM SPRUNG

Versetztes Springen nach links und rechts

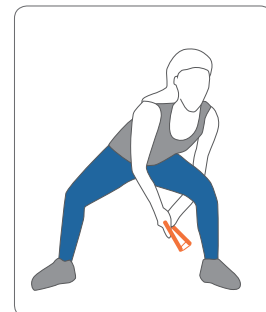
### 6 1 MINUTE PAUSE

### 7 KRAFTÜBUNGEN



#### AUSFALLSCHRITT

Seil doppelt/dreifach nehmen, zwischen Händen spannen, Ausfallschritt nach vorne (oder zur Seite) und gleichzeitiges Anheben der Arme über den Kopf



#### ACHTER LEGEN

Seil auf die Länge der Griffe zusammenlegen, in die Knie gehen, Seil in Achterform um die Beine herum abwechselnd mit der rechten und linken Hand vor oder hinter dem Bein übergeben

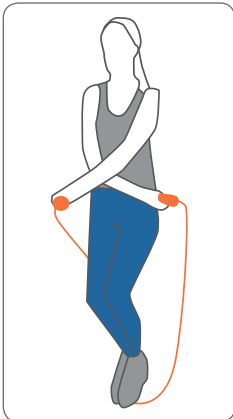
**SpringSeil**

## Trainingsplan

2 BIS 3 X PRO WOCHE

### 8 5 MINUTEN SEILSPRINGEN

Einfache Sprünge als Basis mit fortgeschrittenen Techniken als Variation z.B.



#### CRISS CROSS

Überkreuzen der Arme vor dem Körper bei jedem zweiten Sprung

#### SKIPPING

Laufen auf der Stelle über das Seil mit hoch angezogenen Knien

#### DOPPEL SPRUNG

Zweimaliges Schwingen des Seils bei einem Sprung

#### EINBEINIGER SPRUNG

#### ODER ZUR ABWECHSLUNG MIT „SEIL AM BODEN“

##### IM STAND

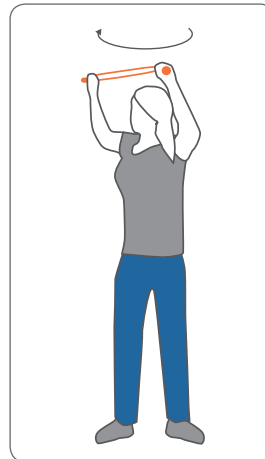
Seil am Boden, beibeiniges Hin und Herspringen über das Seil, hoher Absprung

##### IM LIEGESTÜTZ

Seil am Boden, Liegestütz mittig über dem Seil, Übersetzen der beiden Beine über das Seil mit Absprung, Arme blieben am Boden

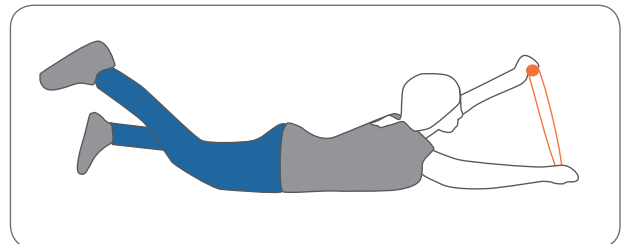
### 9 MOBILISATIONSÜBUNGEN

(Wdh. 10 – 15)



#### OBERKÖRPER-ROTATION

Seil doppelt/dreifach nehmen, zwischen Händen spannen, leicht die Knie beugen und Oberkörper zur Seite drehen



#### OBERKÖRPER ANHEBEN

Seil doppelt/dreifach nehmen, zwischen Händen spannen, Bauchlage, Anheben der Schultern, Hände und der Beine (gleichzeitig oder auch abwechselnd rechts links)

**SpringSeil**