



Training in Corona-Zeiten

Hallo ihr Lieben,

damit auch in Zeiten der Kontaktsperre der Sport nicht zu kurz kommt, haben wir Trainer uns ein kleines Programm überlegt. Das Angebot richtet sich hierbei primär an die Erwachsenen und Jugendlichen in der 17:30 Uhr Gruppe, aber natürlich ist jeder herzlich eingeladen, an dem Angebot teilzunehmen und ihr könnt auch gerne eure Freunde motivieren mitzumachen.

Unser Programm besteht aus zwei Teilen: Zum einem wird es jeden Dienstag und Freitag um 20:00 Uhr ein angeleitetes Stabitraining im Livestream geben, zum anderen gibt es einen ergänzenden Trainingsplan zur eigenverantwortlichen Durchführung.

Im besten Fall führt ihr den Trainingsplan selbstständig immer Dienstags und Freitags vor dem Stabitraining aus und nehmt dann im Anschluss am Livestream teil. Falls ihr es zeitlich vorher nicht schafft, seid ihr natürlich trotzdem herzlich zum gemeinsamen Stabi eingeladen. Der Plan ist dabei in vier Teile aufgeteilt: Erwärmung, Laufen, Schattenbadminton und Footwork. Zu jedem der Teile gibt es verschiedene Übungsblöcke. Abgesehen von der Erwärmung könnt ihr euch euren individuellen Trainingsplan beliebig aus den einzelnen Kategorien und Blöcken zusammenstellen. Wir bitten euch bei der Durchführung auf die Einhaltung der Kontaktsperre zu achten, auch wenn es vielleicht Nahe liegt, sich zum gemeinsamen Sport zu verabreden.

Selbstverständlich könnt ihr die Übungen auch zu anderen Zeiten und insbesondere auch häufiger als zweimal pro Woche durchführen. Damit ihr dabei euren Trainingsfortschritt im Auge behalten könnt, befindet sich auf Seite 3 ein Kalender zum Vermerken der absolvierten Übungen.

Da Übungen immer schwer in Worte zu fassen sind, könnt ihr auf [diesem](#) Youtube Channel Erklärvideos von Tim und mir zu den Footwork- und Schattenbadminton-Übungen anschauen. Falls dennoch Fragen bestehen, schreibt uns einfach eine kurze Nachricht

Unser Livestream wird unter [diesem](#) Link auf Twitch zu finden sein. Für diejenigen, die die Plattform nicht kennen: Zum Ansehen des Streams ist kein Account nötig, wollt ihr allerdings den Chat nutzen, so könnt ihr euch kostenlos registrieren. Falls ihr es nicht rechtzeitig zum Stream schafft, könnt ihr die Videos auch später on-demand nachschauen. Sie werden automatisch für 14 Tage nach Streamende auf Twitch gespeichert.

Damit der soziale Kontakt nicht ausbleibt, wäre ein super Ansatz, euch mit euren Freunden zur Zeit des Streams in einem Videocall zu verabreden. So könnt ihr gemeinsam zuschauen und die Übungen nachmachen. Natürlich könnt ihr auch jederzeit in der WhatsApp Gruppe des Vereins nach einer erfolgreichen Trainingseinheit euren Fortschritt teilen.

Falls noch weitere Fragen bestehen, meldet euch gerne bei mir. Ansonsten freue ich mich auf euch im Stream!

Viele Grüße
Moritz

Part 0 - Erwärmung

Bevor es richtig losgeht, lauft euch 5 min locker ein. Dieser Teil kann gerne auch etwas Lauf-ABC enthalten, also Hopserlauf, Nachstellschritte und was auch immer euch noch so einfällt.

Part 1 - Laufübungen

Ihr könnt euch entweder für einen Block Ausdauertraining (A) oder für Intervalltraining (B) entscheiden. Wettkampftempo entspricht dem höchsten Tempo, das ihr momentan in einem Langstreckenlauf halten könntet. Hohes Wettkampftempo ist noch etwas schneller. Stellt euch vor, ihr wollt eure Geschwindigkeit im Langstreckenlauf verbessern.

A1	Locker	30 – 45 min lockeres Laufen.
A2	Intensiv	30 – 45 min Wettkampftempo
B1	Sprints	5 x 40 sec volle Geschwindigkeit, 2 min locker Traben (2 Durchgänge)
B2	Mittelstrecke	5 x 4 min hohes Wettkampftempo, 3 min locker Traben

Part 2- Schattenbadminton

Jetzt wird es badmintonspezifisch. Bitte habt für alle Übungen euren Badmintonschläger parat. Jeder Block besteht aus fünf Übungen, die hintereinander durchgeführt werden. Die Übungszeit beträgt 20 sec und danach gibt es immer 10 sec Pause. Ihr übt vier Durchgänge am Stück, also insgesamt 20 Übungen bzw. 10 min.

S1	1	Standard	2	Smash nachgehen	3	Side to side	4	Rechts tief links hoch	5	Links tief rechts hoch
S2	1	Standard	2	Stress Vorderfeld	3	One Step	4	Umsprünge	5	Gespiegelt

Part 3 - Footwork

Jedes Programm in diesem Teil dauert 12 min, bestehend aus 12 x 30 sec Belastung und 30 sec lockerem Bewegen auf der Stelle (nie Stehenbleiben!). Je nach Programm variieren die Übungen.

F1	Locker		F2	Normal		F3	Intensiv				
1	Vor/Zurück	7	Viereck (links)	1	Vor/Zurück	7	Rebound	1	90° Sprünge	7	Viereck (links)
2	Skifahrer	8	Bayer (hinten)	2	Skifahrer	8	Bergsteiger	2	Vor-vor/ Zurück-zurück	8	Viereck (rechts)
3	X-Sprünge	9	Viereck (rechts)	3	90° Sprünge	9	Viereck (links)	3	180° Sprünge	9	Rebound
4	Viereck (beide)	10	Ausfallschritte (beide)	4	Vor-vor/ Zurück-zurück	10	Viereck (rechts)	4	Sprünge tief	10	Schnelle Beine
5	Rebound	11	180° Sprünge	5	180° Sprünge	11	Viereck (beide)	5	Hampelmann	11	Viereck (beide)
6	Bayer (vorne)	12	Vor-vor/ Zurück-zurück	6	X-Sprünge	12	Schnelle Beine	6	Bergsteiger	12	Schnelle Beine

Part 4 – Stabi im Stream

Der erste Teil des Trainings ist geschafft. Ich hoffe wir treffen euch gleich im Livestream!

Mein Trainingsplan für 7 Wochen

März	30	Mo	
März	31	Di	
April	1	Mi	
April	2	Do	
April	3	Fr	
April	4	Sa	
April	5	So	
April	6	Mo	
April	7	Di	
April	8	Mi	
April	9	Do	
April	10	Fr	
April	11	Sa	
April	12	So	
April	13	Mo	
April	14	Di	
April	15	Mi	
April	16	Do	
April	17	Fr	
April	18	Sa	
April	19	So	
April	20	Mo	
April	21	Di	
April	22	Mi	
April	23	Do	
April	24	Fr	
April	25	Sa	
April	26	So	
April	27	Mo	
April	28	Di	
April	29	Mi	
April	30	Do	
Mai	1	Fr	
Mai	2	Sa	
Mai	3	So	
Mai	4	Mo	
Mai	5	Di	
Mai	6	Mi	
Mai	7	Do	
Mai	8	Fr	
Mai	9	Sa	
Mai	10	So	
Mai	11	Mo	
Mai	12	Di	
Mai	13	Mi	
Mai	14	Do	
Mai	15	Fr	
Mai	16	Sa	
Mai	17	So	