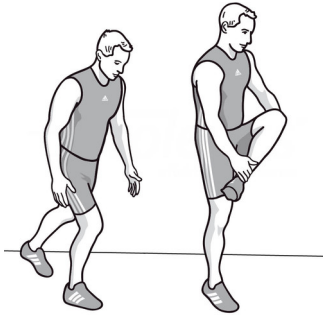


1 Mobilisation Hüftgelenk +Gesä...

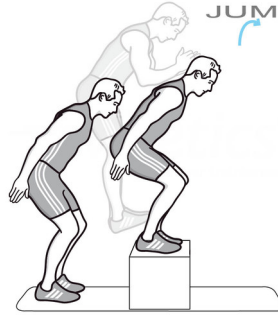


3121

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz 8 pro Seite

2 Sprung - Kastensprung beidbei...

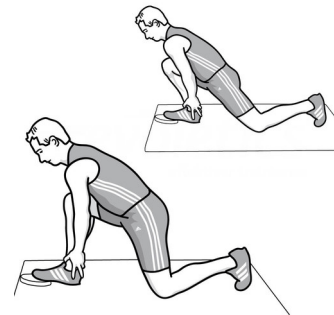


4798

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz - bewusster Armeinsatz - versuchen weich zu landen

3 Mobilisation Sprunggelenk-ein...

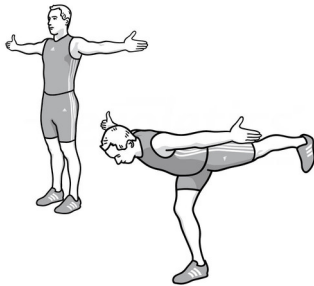


3101

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz 10 pro Seite

4 Standwage Arme seitlich

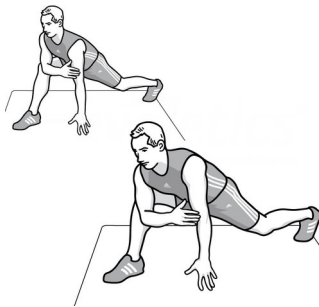


3110

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz 8 pro Seite

5 Ellenbogen zum Fuss Ausfallsc...

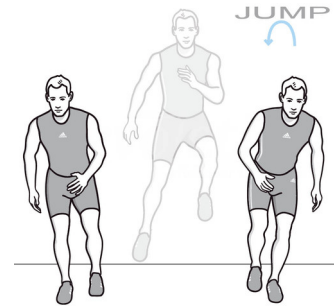


3107

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz 8 pro Seite

6 Sprung nach rechts- Links auf...

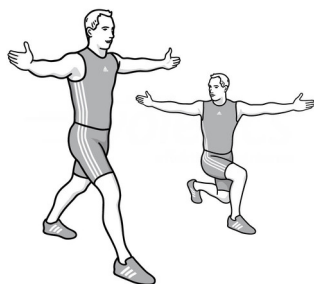


3155

Wdh.	16	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz aktiv abspringen und versuchen weich zu landen

7 Ausfallschritt mit Rumpfrotation

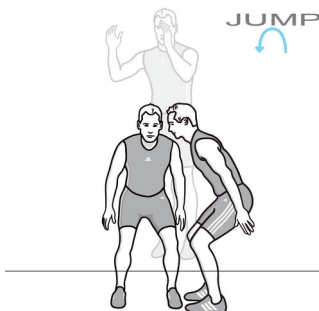


1271

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz - 12 pro Seite - Kopf dreht mit der Brustwirbelsäule

8 Sprung nach vorne- beidbeinig...

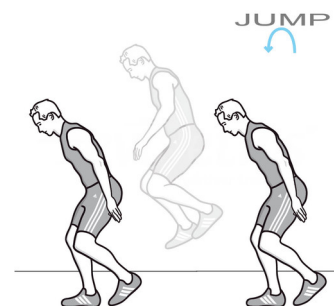


3165

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	10
		Anstieg	

Notiz - bewusster Armeinsatz - aktive Streckung der Hüfte (gilt bei allen Sprüngen)

9 Sprung nach vorne- Rechts auf...

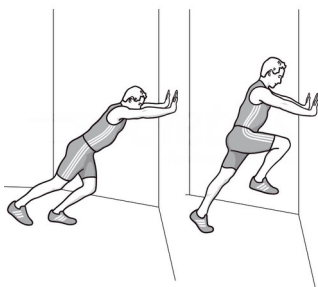


3139

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz

10 Load and Lift-einbeinig-Wand

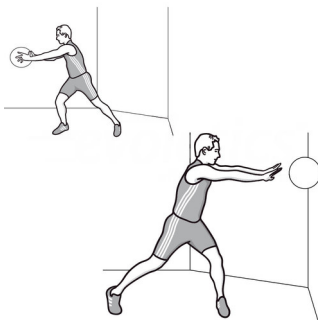


3188

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

Notiz - 6 pr Seite - explosive Bewegung mit stabilem Rumpf

11 Druckpass mit Rotation-beidar...



3219

Wdh.		Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	5
			Anstieg

Notiz - 6 pro Seite - Hüfte explosiv strecken
 - Rumpfmuskulatur anspannen

Trainingsplan

Trainer Lutz Hederer Kunde Max Mustermann, MaxMus
 Trainingsplan Spielvorbereitung Fußball Datum 22.08.2011

Allgemeine Angaben		Kunde	
Bezeichnung	Spielvorbereitung Fußball (387)	Name	Max Mustermann
Datum	22.08.2011	Kunden-Nr.	MaxMus
Zeitraum	08.11.2011 – 03.01.2012	Geboren	04.05.1984
Ziel		Zusatz	
Trainer	Lutz Hederer		
Diagnose			
Hinweise			

Dokumentation Trainingsverlauf								Notizen
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	1
01	2	3	4	5	6	7	8