

Liebe Handballerin, lieber Handballer, lieber Fitnessfan,

wir geben Dir hier einen Trainingsplan an die Hand, der für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet ist. Der Fokus liegt zwar auf handballspezifischen Anforderungen, jedoch können auch Fitnessbegeisterte aus anderen Bereichen, ja ganze Familien diesen Parcours gemeinsam durchlaufen. Die Intensität muss nur entsprechend dem eigenen Fitnesszustand angepasst werden. Wer eher dem Leistungsgedanken nachhängt, kann diesen genauso verwirklichen.

1. Strecken

Start- und Zielpunkt ist immer der Spielplatz am Pfälzer Weg mit seinen guten Parkmöglichkeiten. Die Stationen sind gekennzeichnet mit roten Schildern auf Pflöcken, beschrieben mit z.B. HV1, HV2 etc.

#1: Rote Rundstrecke: entlang des Fahrradweges bis Bahnhof Lind (6), dann über Flurbereinigungswege zurück, nur Straßenbelag. Hinweis: ca. 600 m leicht befahrene Straße (zw. Station 7 + 8), Länge: ca. 7 km

#2: Rot-weiße Strecke A: ab Bahnhof Lind (6) zurück über weiße Strecke (11-4-13), weiße Strecke meist Feldweg, ab (12) wieder Straßenbelag, Länge: ca. 5 km

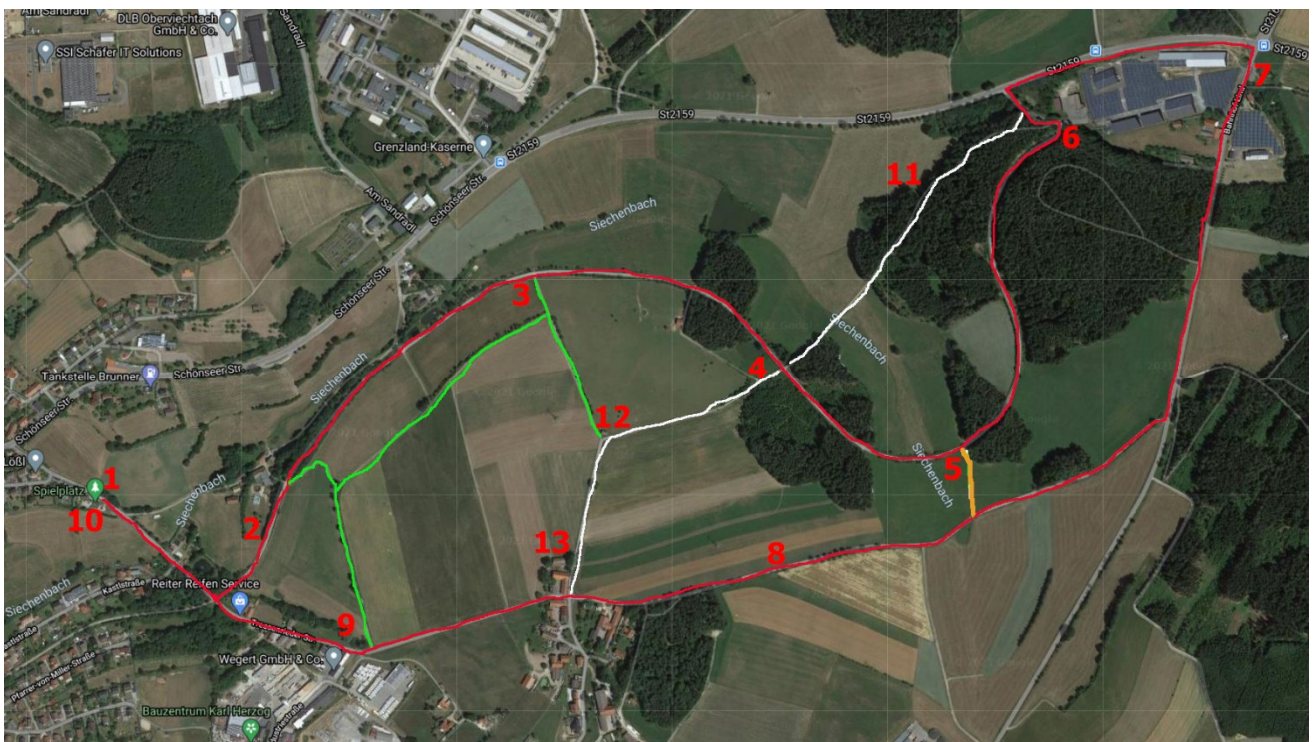
#3: Rot-weiße Strecke B: ab Station (4) weiße Strecke über (11), zurück über Fahrradweg (6-5-4) und über (12-13-9) zurück, ab (12) wieder Straßenbelag, Länge: ca. 5 km

#4: Rot-weiße Strecke C: ab Station (4) zurück über weiße Strecke (12-13-9), Länge: ca. 3 km

#5: Rot-weiß-orange Strecke: wie rot-weiße Strecke B, jedoch bei Station (5) kurzer Feldweg (orange) und über Stationen (8) und (9) zurück zum Spielplatz, Länge: 5 km

#6: Rot-orange Strecke: bei Station (5) kurzer Feldweg (orange) und über Stationen (8) und (9) zurück zum Spielplatz, Länge: 4 km

Die grün eingezeichneten Wege sind reine Feldwege, die z.B. zur Abwechslung gelaufen werden können.



2. Gesundheitlicher Hinweis

Führe diese Übungen nur durch, wenn sie dir keine anderweitigen Schmerzen bereiten. Die Übungsabfolgen setzen voraus, dass keine Akutverletzungen oder schwerere chronische Krankheiten vorliegen. Im Zweifelsfall kläre die Übungsreihe bitte ärztlich ab.

3. Durchführungshinweise

Bevor du mit dem Training beginnst, starte mit einem **Warm-up**. Das **Lauftempo** beim Absolvieren des Parcours sollte so gewählt werden, dass man sich dabei noch unterhalten kann.

Je Station soll **mindestens eine Übung** gewählt werden. Wer möchte – je nach Leistungsstand - kann diese Übung auch 2x durchführen bzw. weitere Übungen wählen. Dann jedoch mit mind. 1 min Pause dazwischen.

Übungsdauer: Ziel ist immer ca. 1 min - außer es ist direkt bei der Übung bzw. unten anders angegeben. Dies gilt sowohl bei den *statischen* Kräftigungsübungen (Haltedauer in der Position, ruhig weiteratmen, nicht die Luft anhalten) als auch bei den *dynamischen* Übungen. Wobei bei Letzteren der Fokus auf der korrekten Ausführung während der Bewegung liegt. In der Anspannungsphase hier möglichst immer ausatmen.

Mobilitäts- und Stabilitätsübungen: je 1 Minute

Kardiotraining (Herz-Kreislauf-Training): ca. 1 Minute, mittelhohe Intensität

Kraftausdauertraining: 15-25 Wiederholungen, langsam-ruhig, Anzahl der Wiederholungen je nach Leistungsniveau

Die Stationen weisen jeweils **1 Schwerpunkt** auf. Die Abfolge der Übungen erfolgt nach dem bereits aus unseren anderen Veröffentlichungen bekannten MSK-Prinzip (= Mobilität vor Stabilität vor Kraft). Die optimale Übungsreihenfolge lautet entsprechend:

1. Warm-up -> 2. Mobilität -> 3. Stabilität -> 4. Kardio -> 5. Kraft -> 6. Cool-down

Aufgrund der Streckenanzahl und den Kombinationsmöglichkeiten der Stationen kann dieses Prinzip natürlich nicht immer strikt verfolgt werden. Hier gilt: jede Übung gut ausgeführt ist besser wie keine Übung. In der Regel steigern sich an den Stationen die **Schwierigkeitsgrade** von Übung 1 bis Übung 4.

Die **Übungsreihenfolge** auf den Stationen kann gem. Auswahl an der 1. Station eingehalten werden - so ist es zumindest angedacht. Bsp: ich starte mit Übung 3 in der Liste und mache dann an allen Stationen mit Übung 3 der jeweiligen Stationsliste weiter. Dies ist aber keineswegs verpflichtend. Wenn es z.B. gesundheitlich nicht geht („Handgelenk schmerzt“) dann keine Liegestütze machen und auf eine andere Übung ausweichen.

Das sogenannte **Cool-down** wird unmittelbar nach einer hochintensiven Einheit durchgeführt. In der Regel gehören dazu lockeres (Aus-)Laufen und einige gymnastische Übungen, dies immer mit **niedrigen Intensitäten**, ca. 5-10 Minuten lang. Leichte körperliche Belastungen im aeroben Bereich dienen vor allem der Verbesserung der Durchblutung der Muskulatur und dem schnelleren Abbau von verschiedenen Stoffwechselprodukten. Stretching (= gehaltenes, statisches Dehnen) gleich nach der Belastung ist dagegen kontraproduktiv. Wenn überhaupt, sollte dafür ein zeitlicher Abstand von 20-30 min. gewählt werden.

Bitte auch die ausführlicheren Hinweise in der Schriftenreihe „Aufwärmen im Handball“ beachten. Sowohl was die gesundheitlichen Aspekte als auch die dort genauer beschriebenen Übungsdurchführungen betrifft. Die Skripten sind über die beiden Autoren zu erhalten. Bei Fragen zu den Übungen könnt ihr euch gerne an uns wenden.

Mit sportlichen Grüßen

Günter Uschold

Jugendleiter Sport
0151 2888 7456
guenter@uschold.net
www.handballverein-oberviechtach.de

Henry Seifert

Physiotherapeut + Fitnesstrainer
0152 2164 2887
hs20fitness@gmx.de
www.hs20fitness.de