

## ANLEITUNG LEKTIONSPLANER

Gestalte deinen eigenen Trainingsplan für deine Winterfit-Gruppe. Wir stellen dir einen kompletten Übungskatalog zur Verfügung und zeigen dir, wie du deinen eigenen, auf deine Trainingsgruppe abgestimmten, Trainingsplan erstellen kannst und auf welche Details du dabei achten solltest.

Steht einmal keine Zeit für eine individuelle Trainingsplanung zur Verfügung, so kannst du für dein Training ein von uns zusammengestelltes Beispiel ausprobieren. Ausserdem findest du im Downloadbereich von Winterfit Training nach wie vor die fixfertigen Trainingslektionen für 15 Wochen.

### Trainingsstruktur

Trainingsplan nach Niveau? Ein wichtiger Schritt beim Erstellen eines Trainingsplans ist die **Bestimmung des aktuellen Leistungsstands deiner Gruppe**. Anhand von diesem wählst du das passende Trainingslevel für eine Saison über 15 Wochen aus. Hier drei Vorschläge, wie du dein Training über die verschiedenen Wochen aufbauen könntest:

Übungspool	Level 1 / einfach	Level 2 / moderat	Level 3 / intensiv
Woche 1–5	Übungen aus dem Pool leicht	Übungen aus dem Pool leicht & mittel	Übungen aus dem Pool mittel
Woche 6–10	Übungen aus dem Pool leicht & mittel	Übungen aus dem Pool mittel	Übungen aus dem Pool mittel & anspruchsvoll
Woche 11–15	Übungen aus dem Pool mittel	Übungen aus dem Pool mittel & anspruchsvoll	Übungen aus dem Pool anspruchsvoll

*Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Trainingseinsteiger oder ältere Teilnehmende sollten vor allem Grundübungen absolvieren und die Trainingstechniken sauber erlernen. Aus diesem Grund wäre für solche Gruppen das Level 1 / «einfach» zu wählen.*

Der Circuit sollte fünf Wochen lang die Form beibehalten, um die korrekte Übungsausführung zu festigen. So könnte sich eine individuelle Steigerung während dieser fünf Wochen in der Erhöhung der Anzahl an Wiederholungen äussern und damit auch die Motivation fördern. **Ganz gemäss dem Prinzip: von langsamen, genauen Bewegungen zu schnelleren und zahlreicheren Ausführungen!**

Um Abwechslung in das Training zu bringen und neue Reize für die Muskulatur zu setzen empfehlen wir, den Trainingsplan in einem Turnus von jeweils fünf Wochen mit anderen Übungen zu verändern. Hierbei gilt natürlich, die Fortschritte der Turnenden zu beachten und entsprechende individuelle Anpassungen anzubieten.

Die Kraft- und Koordinationsübungen sind zum einen nach Schwierigkeitskategorie (leicht, mittel und anspruchsvoll) und zum anderen nach Körperbereich (obere Extremitäten, untere Extremitäten und Rumpf) eingeteilt.

Die Schwierigkeitskategorien findest du auch visuell auf den Übungsblättern:

■□□ = leicht    ■■■□ = mittel    ■■■■ = anspruchsvoll

Die Beweglichkeitsübungen sind nach Körperbereich eingeteilt.

## Lektionsgestaltung

Sobald du das Trainingslevel deiner Gruppe bestimmt hast, beginnt die Zusammenstellung des Circuits über die ersten fünf Wochen. Aus dem vollständigen Übungskatalog wählst du die entsprechenden Übungen (leicht, mittel, anspruchsvoll). Jeder Circuit besteht aus zehn Kraft- und Koordinationsübungen sowie fünf Beweglichkeitsübungen.

Bei 1–2 Trainingseinheiten pro Woche sollte der Fokus auf dem Ganzkörpertraining liegen. So wird sichergestellt, dass alle Muskelgruppen trainiert und gestärkt werden. Die folgenden Gliederungen helfen dir bei der ausgewogenen Planung, damit neben dem Level auch die Zusammenstellung stimmt.

### Kraft- und Koordinationscircuit

Der Kraft- und Koordinationscircuit soll folgendermassen zusammengestellt werden:



- **1 Übung** für die **oberen Extremitäten**
- **2 Übungen** für die **unteren Extremitäten**
- **3 Übungen** für den **Rumpf**
- **2 Übungen** für die **Koordination**
- **2 Übungen** je nach **Schwerpunkt** der Lektion (*frei wählbar*)

Jeweils zwei frei wählbare Übungen legen den Schwerpunkt für den Kraft- und Koordinationscircuit fest.

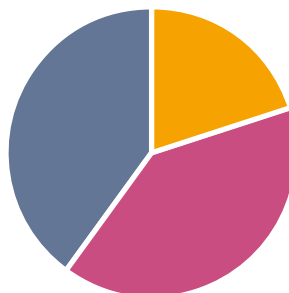
*Beispiel: Wenn der Fokus auf der Kräftigung der Arme liegt, sind zwei zusätzliche Übungen für die oberen Extremitäten optimal.*

2–3 Serien. Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause (15'/Serie).

In der Reihenfolge der Übungen sollten sich die beanspruchten Körperpartien abwechseln.

### Beweglichkeitscircuit

Der Beweglichkeitscircuit soll folgendermassen zusammengestellt werden:



- **1 Übung** für die **oberen Extremitäten**
- **2 Übungen** für die **unteren Extremitäten**
- **2 Übungen** für den **ganzen Körper**

1–2 Serien. Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause (7'30" / Serie).

Beim folgenden Turnus, vielleicht für die Wochen 5 bis 10, respektive 11 bis 15, gehst du dann wieder vom passenden Level aus und gestaltest die Inhalte, ausgerichtet auf alle Körperpartien. Viel Vergnügen bei der individuellen Planung!

## Lektionsaufbau

### Modell 90-Minuten-Lektion

<b>10'</b>	<b>Aufwärmen</b>
<b>45'</b>	<b>Kraft- und Koordinationscircuit</b> 3 Serien (15'/Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
<b>15'</b>	<b>Beweglichkeitscircuit</b> 2 Serien (7'30" / Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
<b>10'</b>	<b>Abschluss</b>

### Modell 60-Minuten-Lektion

<b>10'</b>	<b>Aufwärmen</b>
<b>30'</b>	<b>Kraft- und Koordinationscircuit</b> 2 Serien (15'/Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
<b>7'</b> <b>30"</b>	<b>Beweglichkeitscircuit</b> 1 Serie (7'30" / Serie) Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause
<b>10'</b>	<b>Abschluss</b>