BEACHVOLLEYBALL TIMMENDORF · JUGENDTRAINING

SAND-ATHLETIK

OHNE GERÄTE | PHASE I · OKTOBER – DEZEMBER | 2–3× PRO WOCHE



Name: _____ Start am: _____ Ziel: 8 Kreuze ✓

UNTERKÖRPER

		1	2	3	4	5	6	7	8
	**1 Bulgarian Split Squats** **5 Sätze × 8–12 Wdh. pro Seite** · Tempo 3-0-1-0 · 1:30 min Pause · Seiten immer im Wechsel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**2 Glute Bridge** **4 Sätze × 8–12 Wdh. pro Seite** · Tempo 3-0-1-0 · 1 min Pause · Seiten immer im Wechsel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**3 Inchworm** **3 Sätze × AMRAP** · 2 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBERKÖRPER & CORE

		1	2	3	4	5	6	7	8
	**1A Liegestütze** **6 Sätze × 10–12 Wdh.** · Tempo 3-0-1-0 · kurz verschnaufen, dann direkt 1B	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**1B Klimmzüge / Rudern am TRX oder Sling** **6 Sätze × 10–12 Wdh.** · Tempo 3-0-1-0 · 2 min Pause · Rudern: unter Ringen, TRX- oder Sling-Trainer hängen und hochziehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**2A Schulterdrücken mit Gummiband** **4 Sätze × 12–15 Wdh.** · Tempo 3-0-1-0 · kurz verschnaufen, dann direkt 2B	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**2B Außenrotation mit Gummiband** **4 Sätze × 12–15 Wdh.** · Tempo 3-0-1-1 · 2 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**3 Trizepsdrücken mit Band überkopf / Dips** **3 Sätze × 15–20 Wdh.** · Tempo 2-0-1-0 · 1:30 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**4 Hollow Body Rock / Plank** **3 Sätze × AMRAP** · 2 min Pause · ohne gute Unterlage (z. B. im Garten): Plank so lange wie möglich halten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tempo 3-0-1-0 = 3 Sek. runter · 0 Sek. unten halten · 1 Sek. hoch · 0 Sek. oben

1A + 1B = Supersatz: erst A, kurz verschnaufen, dann direkt B – danach Pause

AMRAP = „As Many Reps As Possible“: so viele saubere Wiederholungen wie möglich

Abhaken: Nach jedem Training ein Kästchen pro Übung ankreuzen. 8 Kreuze = Level geschafft!

TECHNIK VOR TEMPO · SAUBER VOR SCHNELL

BEACHVOLLEYBALL TIMMENDORF × SCREEN TO IMPROVE

BEACHVOLLEYBALL TIMMENDORF · JUGENDTRAINING

SAND-ATHLETIK

MIT GERÄTEN | LEVEL: BEGINNER | PHASE I · OKTOBER – MITTE DEZEMBER



Name: Start am: Ziel: 8 Kreuze ✓

UNTERKÖRPER

		1	2	3	4	5	6	7	8
	**1 Goblet Squat** **4 Sätze × 8–10 Wdh.** · gleiches Gewicht in jedem Satz · Tempo 4-1-1-0 · 3 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**2 Back Extension** **3 Sätze × 10–12 Wdh.** · Gewicht von Satz zu Satz steigern · Tempo 3-0-1-0 · 2 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**3 AB Rollout** **2 Sätze × AMRAP** · Tempo 4-0-1-0 · 3 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBERKÖRPER

		1	2	3	4	5	6	7	8
	**1A Kurzhantel Schrägbankdrücken** **5 Sätze × 8–10 Wdh.** · gleiches Gewicht · Tempo 3-0-1-0 · kurze Pause, dann direkt 1B	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**1B Klimmzüge mit neutralem Griff** **5 Sätze × 6–8 Wdh.** · gleiches Gewicht in jedem Satz · Tempo 3-0-1-0 · 2 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**2 Face Pulls im Sitzen** **3 Sätze × 8–10 Wdh.** · auf einen schweren Satz steigern · Tempo 3-0-1-1 · 2 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**3 Kurzhantel Schulterdrücken** **3 Sätze × 8–10 Wdh.** · gleiches Gewicht in jedem Satz · Tempo 3-0-1-0 · 2 min Pause	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	**4 Trizepsdrücken über Kopf mit Seil** **1 Satz × 15–25 Wdh.** · Tempo 2-0-1-0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tempo 4-1-1-0 = 4 Sek. runter · 1 Sek. unten halten · 1 Sek. hoch · 0 Sek. oben

AMRAP = „As Many Reps As Possible“: so viele saubere Wiederholungen wie möglich

1A + 1B = Supersatz: erst A, kurze Pause, dann direkt B – danach 2 min Pause

Abhaken: Nach jedem Training ein Kästchen pro Übung ankreuzen. 8 Kreuze = Level geschafft!

Gewicht: Wähle es so, dass die letzte Wiederholung schwer, aber noch technisch sauber ist. Unsicher? Frag deine Trainerin oder deinen Trainer.