

Online-Athletiktraining der Radsport Baden-Württemberg

Jede Woche Mittwoch 17-18.30 Uhr Live auf Zoom.
Veröffentlichung des Trainingsplans (Inhalte der Einheit) Dienstag

Zoom-Meeting beitreten

<https://us06web.zoom.us/j/89495139091?pwd=WG9DVjRPUHJHJm04UWxqbM15QVI1dz09>

Materialien:

- Gymnastikmatte/Yogamatte
- Springseil
- 0.5kg, 1kg Hanteln, 0,5L, 1L Wasserflasche oder ähnliches
- Ball (Größe ca. Fußball)
- Tennisball
- Tischtennisschläger und Ball
- Balanceboard, Wackelbrett
- Theraband: gelb = dünn, rot = mittel, grün = stark, blau = extra stark, schwarz = super stark
- Gymnastikstab oder Besenstil (1m länge)
- Gym-Boss oder eine Interval Timer App auf dem Handy
- Medizinball (2-3 -4-5kg möglich)

Inhalt

Übungen mit oben genannten Materialien zur Verbesserung der allg. Athletik, Vorbeugen von radsportbedingten muskulären Dysbalancen und Haltungsschäden, Fokus auf Rumpfstabilität und Gleichgewicht (Koordinative Fähigkeiten)

Ziel: Verbesserung der Leistungsfähigkeit, vermitteln von Übungen und deren Ausführung zur Selbstbefähigung der Athleten:innen und Routineübungen

Ablauf als Zirkeltraining

Ablauf:

- Aufwärmen
- Mobilisieren der Gelenke
- Athletik Zirkel
- Cool-Down (Dehnen)

Mit sportlichen Grüßen
Johannes Kauz & Katrin Schwing

Johannes Kauz

Landestrainer/Talentscout U13/U15 Straße/Bahn
Radsport Baden-Württemberg gGmbH
Mercedesstr. 83 | 70372 Stuttgart
johannes.kauz@radsport-bw.de
Telefon: 0157 8748 9729

[Hier eingeben]

VOLKSBANK STUTTGART
IBAN: DE66 6009 0100 0583 5280 07
BIC: VOBAD533XXX

