

SOMMERTRAINING 2026

U17 & U19 – FBC Dragons

Vorbereitung auf Trainingslager & Saisonstart

Liebe Dragons,

insgesamt sind es 8 Wochen bis zum Trainingslager und 9 Wochen bis zum Saisonstart!
Anbei der Trainingsplan für die Sommerwochen:

So nutzt du diese Wochen bis zum Trainingslager/Saisonstart

Der Plan ist in zwei Phasen aufgeteilt. Die ersten 3 Wochen sind Aufbau (Grundlage schaffen), danach kommen 5 Wochen mit mehr Kraft und Tempo.

- **Reihenfolge an Doppel-Tagen:** Wenn du zwei Einheiten am selben Tag kombinierst, gilt immer zuerst Schnelligkeit, dann Kraft, dann Ausdauer.
- **Immer aufwärmen:** Vor jeder Einheit 5–10 min lockermachen – nie kalt voll belasten.
- **Auf den Puls achten:** Grundausdauer heißt locker. Faustregel: Du musst dich noch unterhalten können.
- **Steigere langsam:** Lieber Woche für Woche etwas mehr als gleich zu viel. Schmerz ist ein Stopp-Signal, kein Trainingsziel.
- **Mindestens 1 Ruhetag pro Woche** – im Training wirst du nicht stärker, sondern in der Erholung danach.
- **Trinken nicht vergessen:** gerade bei Hitze vor, während und nach dem Training.

Aufwärmen – vor jeder Einheit (5–10 min)

Bringt Kreislauf und Muskulatur in Gang und schützt vor Verletzungen:

- 3–5 min lockeres Einlaufen oder Hampelmänner/Seilspringen
- Hüftkreisen, Armkreisen, Beinpendeln – große, lockere Bewegungen
- Ausfallschritte, Kniehebelauf, Anfersen, 2–3 kurze Antritte (ca. 70–80 %)

Dynamisch aufwärmen (in Bewegung), nicht statisch dehnen – das Dehnen kommt ans Ende.

Phase 1 – Aufbau (Wochen 1–3: 6.7.–26.7.)

Grundausdauer

- 2 × pro Woche 25 - 30 min lockerer Dauerlauf bei mittlerem Puls (130–135) – so, dass du dabei gut reden kannst.

Kraft

- **2 × Seilspringen:** 3 × (3×30 s springen, je 15 s Pause), dann 2 min Pause zwischen den Runden – insgesamt ca. 540 Durchschläge.
- **2 × 8-Minuten-Tabata** (gerne direkt hintereinander)
Übungen im Video: youtu.be/hHVovQfgJV8

Phase 2 – Kraft & Tempo (Wochen 4–8: 27.7.–29.8.)

Ausdauer

- **1 × Grundausdauer** pro Woche: 30 min Dauerlauf bei Puls ca. 140.
- **1 × Intervalllauf** pro Woche: 5–10 × 200 m Vollgas, dazwischen langsam zurücktraben. Mindestens 5 min ein- und auslaufen.

Kraft

- **2 × Seilspringen:** 3 × (3×30 s springen, je 15 s Pause), dann 2 min Pause – insgesamt ca. 540 Durchschläge.
- **2 × Kraft-Workout** – jede Übung 25 s Belastung, 10 s Pause.
Übungen im Video: youtu.be/x-CyighCgH4

Block I – 2 Durchgänge

- Liegestütz
- Squat Jumps – Ass to the grass!
- Seitstütz dynamisch, je links und rechts

Block II – 2 Durchgänge

- Plank dynamisch (Füße abwechselnd anheben)
- Telemark Jumps
- Shoulder Taps (Hintern unten halten)
- Mountain Climbers

Cool-down, Dehnen & Mobility

Nach jeder Einheit kurz ausklingen lassen und 5–10 min dehnen – das beugt Muskelkater und Verletzungen vor und hält dich beweglich:

- 2–3 min locker austraben oder gehen
- Statisch dehnen: Waden, Oberschenkel (vorne & hinten), Hüftbeuger, Gesäß, Schultern – jede Position ruhig ca. 20–30 s halten
- 1–2 × pro Woche extra Mobility für Hüfte und Sprunggelenke – gerade beim Floorball wichtig

Erfolgskontrolle – Wochenüberblick

Hak jede erledigte Einheit ab. So siehst du auf einen Blick, wo du stehst. (Pro Woche sind 6 Einheiten geplant.)

Phase 1 (W1–3): Ausdauer 1 & 2 = Grundaussdauerläufe • Kraft-Workout 1 & 2 = Tabata

Woche	Datum	Ausdauer 1	Ausdauer 2	Seil-springen 1	Seil-springen 2	Kraft-Workout 1	Kraft-Workout 2
1	06.07.–12.07.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	13.07.–19.07.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	20.07.–26.07.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	27.07.–02.08.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	03.08.–09.08.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	10.08.–16.08.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	17.08.–23.08.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	24.08.–29.08.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Phase 2 (W4–8): Ausdauer 1 = Grundaussdauer, Ausdauer 2 = Intervalllauf • Kraft-Workout 1 & 2 = Workout (Block I + II)

Erfolgskontrolle – Detaillierte Checkliste

Phase 1 – Aufbau (Wochen 1–3)

Pro Woche jeweils ein Kästchen pro Einheit abhaken.

Einheit	Inhalt	W1	W2	W3
Grundausdauer 1	25–30 min lockerer Dauerlauf, Puls 130–135 (du kannst dabei reden)	☐	☐	☐
Grundausdauer 2	30 min lockerer Dauerlauf, Puls 130–135	☐	☐	☐
Seilspringen 1	3 × (3×30 s springen, je 15 s Pause), 2 min Pause zwischen den Runden – ca. 540 Durchschläge	☐	☐	☐
Seilspringen 2	wie Seilspringen 1	☐	☐	☐
Tabata 1	8 min Tabata-Workout (Video)	☐	☐	☐
Tabata 2	8 min Tabata-Workout (Video)	☐	☐	☐

Phase 2 – Kraft & Tempo (Wochen 4–8)

Pro Woche jeweils ein Kästchen pro Einheit abhaken.

Einheit	Inhalt	W4	W5	W6	W7	W8
Grundausdauer	45 min Dauerlauf, Puls ca. 140	☐	☐	☐	☐	☐
Intervalllauf	5–10 × 200 m Vollgas, langsam zurücktraben; mind. 5 min ein- und auslaufen	☐	☐	☐	☐	☐
Seilspringen 1	3 × (3×30 s springen, je 15 s Pause), 2 min Pause – ca. 540 Durchschläge	☐	☐	☐	☐	☐
Seilspringen 2	wie Seilspringen 1	☐	☐	☐	☐	☐
Kraft-Workout 1	Block I + II je 2 Durchgänge, 25 s Belastung / 10 s Pause (Video)	☐	☐	☐	☐	☐
Kraft-Workout 2	wie Kraft-Workout 1	☐	☐	☐	☐	☐

Meine Notizen

Name: _____

Bestzeit / Eindruck nach 8 Wochen: _____

Viel Spaß

Lea, Jakob, Harald