



FC Wacker München

Trainingsplan Sommer - FC Wacker München U13

Inhalt

Inhalt

Trainingsfreie Zeit

Montag (Fußball-Ausdauer)

Dienstag (frei)

Mittwoch (Krafttraining)

Donnerstag (frei)

Freitag (Fußball-Ausdauer)

Samstag (Schnelligkeit)

Während der Trainingswochen

Montag (Schnelligkeit)

Dienstag (Training)

Mittwoch (frei)

Donnerstag (Training)

Freitag (frei)

Samstag (Krafttraining)

Sonntag (frei)

Übungsanleitung

Ball-Sprünge → Video

Skater-Sprünge → Video

Schnelle-Sprünge → Video

Vollsprint → Video

Y-Vollsprint → Video

Hürdensprünge → Video

Seitliche-Hürdensprünge → Video

Linienprint 30 Meter → Video

Linienprint 60 Meter → Video

Linienprint 90 Meter → Video

Linienprint 120 Meter → Video

Liegestütze → Video

Plank → Video

Hüftbrücke → Video

Seitenstütz → Video

Kniebeugen → Video

Trainingsfreie Zeit

Montag (Fußball-Ausdauer)

- 20 Minuten laufen
- **5 Minuten Pause**
- 80% Sprint:
 - 4 x 30 Meter Liniensprint, **1 Minute Pause zwischen jedem Durchgang**
 - 3 x 60 Meter Liniensprint, **2 Minuten Pause zwischen jedem Durchgang**
 - 2 x 90 Meter Liniensprint, **3 Minuten Pause zwischen jedem Durchgang**
 - 1 x 120 Meter Liniensprint

Dienstag (frei)

Mittwoch (Krafttraining)

- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz
- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz
- **4 Minuten Pause**
- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz
- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz

Donnerstag (frei)

Freitag (Fußball-Ausdauer)

- 30 Minuten laufen

Samstag (Schnelligkeit)

- 8x Ball-Sprünge (mind. 2 sek in der Position bleiben/hoch springen > langsam in die Position)
- **½ Minute Pause**
- 8x Skater-Sprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Schnelle-Sprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Hürdensprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Seitliche-Hürdensprünge
- **5 Minuten Pause**

- 100 % Vollsprint:
 - 4 x 15 Meter Vollsprint, **1 Minute Pause** zwischen jedem Durchgang
 - **2 Minuten Pause**
 - 4 x 15 Meter Y-Vollsprint, **1 Minute Pause** zwischen jedem Durchgang

Sonntag (frei)

Während der Trainingswochen

Montag (Schnelligkeit)

- 8x Ball-Sprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Skater-Sprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Schnelle-Sprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Hürdensprünge
- **½ Minute Pause**
- 8x Seitliche-Hürdensprünge
- **5 Minuten Pause**
- 100 % Vollsprint:
 - 4 x 15 Meter Vollsprint, **1 Minute Pause** zwischen dem Durchgang
 - **2 Minuten Pause**
 - 4 x 15 Meter Y-Vollsprint, **1 Minute Pause** zwischen dem Durchgang

Dienstag (Training)

- Wer nicht im Training ist → 30 Minuten laufen
- 10 Burpees

Mittwoch (frei)

Donnerstag (Training)

- Wer nicht im Training ist → 30 Minuten laufen
- 10 Burpees

Freitag (frei)

Samstag (Krafttraining)

- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz
- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz
- **4 Minuten Pause**
- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz
- 10 x Liegestütze, 45 Sekunden Plank, 20 x Hüftbrücke, 20 x Kniebeugen, 12 x Seitenstütz

Sonntag (frei)

Übungsanleitung

Ball-Sprünge → [Video](#)

Skater-Sprünge → [Video](#)

Schnelle-Sprünge → [Video](#)

Vollsprint → [Video](#)

Y-Vollsprint → [Video](#)

Hürdensprünge → [Video](#)

Seitliche-Hürdensprünge → [Video](#)

Linienprint 30 Meter → [Video](#)

Linienprint 60 Meter → [Video](#)

Linienprint 90 Meter → [Video](#)

Linienprint 120 Meter → [Video](#)

Liegestütze → [Video](#)

Plank → [Video](#)

Hüftbrücke → [Video](#)

Seitenstütz → [Video](#)

Kniebeugen → [Video](#)