

Trainingsplan Leiste Adduktoren



Alle Trainingspläne von Soccerphysics sind lediglich Trainingsempfehlungen! Über die tatsächliche Trainingsintensität, Trainingshäufigkeit und Trainingsdauer müssen Athleten und Athletinnen bzw. Trainer und Trainerinnen selbst entscheiden!

Empfehlung:

Starte mit den Trainingsübungen des Aufbauprogrammes für Woche 1 – 2 mit drei Trainingseinheiten pro Woche.

Nach erfolgreichen absolvieren der ersten zwei Wochen bist Du bereit für das fortlaufende Aufbauprogramm in Woche 3 – 6. Hier werden die Übungen wesentlich intensiver. Nach erfolgreicher Beendigung des Aufbauprogrammes ist Deine Muskulatur ideal fußballspezifisch und funktionell trainiert. Nun kannst Du die Trainingsfrequenz wieder etwas reduzieren. Du kannst übergehen zum ON-SEASON Übungsprogramm. Dies ist ein extra angelegter Trainingskanal, der die wichtigsten Übungen für den optimierten Muskelerhalt zusammenfasst. Trainiere mit diesen Übungen 1 – 2 Mal pro Woche weiter, um Deine Leistungsfähigkeit hoch zu halten.

Integriere unbedingt in jeder Trainingsphase in jeder Einheit Kräftigungsübungen und Mobilisationsübungen!

HINWEIS: Falls Du bereits diese oder ähnliche Übungen regelmäßig absolviert hast, kannst Du bereits in der 3ten Woche des Aufbauprogrammes starten.

Trainingshäufigkeit:

OFF SEASON (keine Matchdays): 3 x wöchentlich (mindestens 1 Ruhetag zwischen den Einheiten)

ON SEASON (Matchday): max. 2 x pro Woche (mind. 1 Ruhetag; kein Training 48h vor einem Match)

Trainingsintensität:

OFF SEASON (keine Matchdays): Absolviere alle Übungen, für die Du das nötige Equipment besitzt.

ON SEASON (Matchday): Absolviere alle Übungen, für die Du das nötige Equipment besitzt.

(wenn Du erst während der Saison in das Aufbauprogramm einsteigst, absolviere nur 2 Trainings pro Woche)

Trainingszeitpunkt:

- *Immer nach den fußballspezifischen Trainingseinheiten! (nie vorher)*
- *48h vor einem Match keine Übungen machen!*