Trainingsplan zur Vorbereitung
B1 – Jugend Saison 2007/ 2008

Beginn der Vorbereitung: **16.07.2007** **11 Uhr** **Hiltrup-Ost**

Zum Start der Vorbereitung sollte jeder Spieler im Ausdauerbereich Grundlagen erarbeitet haben. Die Grundlagenausdauer ist die Basis für jeden Fußballer. Nachfolgend habe ich einen Grundlagenausdauerplan bereitgestellt.

Die Grundlagenausdauer wird in der Regel mit der Dauermethode trainiert. Hierfür eignen sich Dauerläufe (Waldläufe). Es ist darauf zu achten, dass jeder Sportler individuell betrachtet wird. Am besten läuft der Sportler nach Pulsfrequenz.

Ablauf eines Grundlagenausdauerlaufes: (Hiltruper See)

Eine Runde einlaufen. Dann die Pulsfrequenz messen, d.h. 15 Sekunden seinen Puls mit Zeige- und Mittelfinger zählen. Diesen Wert mit 4 multiplizieren, daraus ergibt sich der Puls pro Minute. Jeder Lauf sollte die Pulsfrequenz zwischen 140 und max. 160 Schlägen nicht überschreiten. Wenn also nach dem Pulsmessen ein zu hoher bzw. zu niedriger Puls gezählt wurde, muss man sein Tempo entweder verringern oder erhöhen. Wichtig: Ihr müsst euch noch in Ruhe unterhalten können (falls ihr in Gruppen lauft).

Trainingsplan: (Start 2 Wochen vor dem 16 .07.2007)

1. Woche:

1. Lauf:	Montag	30 Min.
2. Lauf:	Mittwoch	30 Min.
3. Lauf	Freitag	30 Min.

2. Woche:

1. Lauf	Montag	40 Min.
2. Lauf	Mittwoch	40 Min.
3. Lauf	Freitag	40 Min.