

Athletik-Krafttrainingsplan Nachwuchs U14 bis U16			über 12 Wochen (3 Monate)																							
Name:			Verein:												Altersklasse											
Bereich	Nr.	Übungen	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4		Woche 5		Woche 6		Woche 7		Woche 8		Woche 9		Woche 10		Woche 11		Woche 12	
			Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh	Serien	Wh
Bauch	1a	Oberkörper aufrichten																								
	1b	... mit angehobenen Beinen																								
	1c	... mit Körperdrehungen																								
	1d	... nach Druck gegen das gebeugte Bein																								
	1e	Oberkörper im Sitz auf- und abrollen																								
	1f	Oberkörper gegen Widerstand aufrichten																								
	1g	Abheben der Lendenwirbelsäule																								
Rücken	2a	Diagonal Arme u. Beine strecken und beugen																								
	2b	Katzenbuckel-Pferderücken																								
	2c	Körperwelle vorwärts																								
	2d	Körperwelle rückwärts																								
	2e	Beide Beine beugen und strecken																								
	2f	Beine wechselweise beugen																								
	2g	Beine gebeugt anheben																								
	2h	Beine beugen-strecken-beugen mit Ball																								
	2i	Oberkörper aufrichten bis zur Waagerechten																								
	2j	Oberkörper aufrichten mit Rotation																								
	2k	Oberkörper am Kasten vorbeugen mit Med.Ball																								
	2l	Im Schneidersitz den Oberkörper vorbeugen																								
Seitliche Rumpfmuskulatur	3a	Körper seitlich aufrichten																								
	3b	Seitneigen mit Medizinball																								
	3c	Beine angebeugt nach links u. rechts ablegen																								
	3d	Dehnung der Gesäßmuskulatur																								
	3e	Unterarmstütz freies Bein abheben																								
	3f	Seitstütz freies Bein beugen und strecken																								
	3g	Unterarmstütz unteres Bein anheben																								
	3h	Seitstütz mit Laufbewegung																								
	3i	Bein auflegen, unteres Bein abheben																								
	3j	Gegen Widerstand abheben																								
	3k	Gegen Widerstand nach vorne führen																								
	3l	Gegen Widerstand strecken																								
	3m	Gegen Widerstand nach hinten führen																								
3n	Gebeugtes Bein gegen Widerstand n. vorne																									
Ischiocrurale Muskulatur	4a	Körperstreckung mit aufgelegten Beinen																								
	4b	Körperstreckung mit einem aufgelegten Bein																								
	4c	Körperstreckung mit Umfassen des Beins																								
	4d	Beinbeugen gegen Widerstand am Kasten																								
	4e	Beinstrecken gegen Widerstand am Kasten																								
	4f	Hüftbeuger und Gesäßmuskulatur am Kasten																								
	4g	Nordic-hamstring-curl																								
4h	Nordic-hamstring-curl mir Rotation																									
Rumpf, Arme, Ganzkörperübungen	5a	Beinbeuge im Hang																								
	5b	Laufbewegung im Hang																								
	5c	Wechselweise seitlich beugen im Hang																								
	5d	Imitation im Hang																								
	5e	Hüftbeuger im Stütz																								
	5f	Laufbewegung im Stütz																								
	5g	Laufimitation mit Kurzhanteln																								
Füße, Beine, Technik	6a	Füße gegen Widerstand anheben																								
	6b	In den Zehenstand drücken in der Kniebeuge																								
	6c	Kniebeuge gegen den Kasten																								
	6d	Kastenaufsteiger																								
	6e	Kniebeugen																								
	6f	Kniebeugen mit Arme in Hochhalte																								
	6g	Frontkniebeuge																								
	6h	Ausfallschrittgehen																								
	6i	Seilspringen																								
	6j	Minitrampolin																								
6k	Wadenheben																									
Athletik, Sprung-, Schnellkraft, Schnelligkeit, Koordination	7a	Liegestütz																								
	7b	Klimmziehen																								
	7c	Sandsack schwingen																								
	7d	Schleuderball gegen die Wand																								
	7e	Drop Jump																								
	7f	Wechselsprünge am kleinen Kasten																								
	7g	Kniehebelauf in Liegestützposition																								
	7h	Burpees																								
	7i	Sprint mit Deuserband																								
	7j	Trommeln gegen Medizinball																								
	7k	Kastenaufsprünge																								
	7l	Startsprünge mit Unterstützung																								
	7m	Wackelteller																								

Legende: WH = Wiederholungen; Med-Ball = Medizinball

Tabelle 1: 12-Wochen-Plan für eine vielseitige Kräftigung – diese Tabelle ist auch unter [leichtathletiktraining.de/Service](http://leichtathletiktraining.de/Service) abrufbar

