Anleitung Hometraining
HSG Hossingen-Meßstetten

Allgemeine Regeln zu den Übungen

Damit Du trotzdem nicht an sportlicher Qualität verlierst, wollen wir die aktuellen Gegebenheiten bestmöglich nutzen und „weiter“ trainieren. Dafür haben wir für Dich einen „Heimtrainingsplan“ zusammengestellt, damit Du die hallenfreie Zeit nutzen kannst, um fit und gesund zu bleiben. Das Gute daran ist, dass nun Du Dein eigener Trainer bist und ganz allein den Erfolg verantwortest.

Durch diesen Plan wollen wir Dein wöchentliches Training nahezu ersetzen. Somit ist es wichtig, dass Du es auch regelmäßig und gewissenhaft durchführst.

Trotz allen Eifers und Begeisterung für Deinen Sport, bitten wir Dich, Dich durch Deine sportlichen Aktivitäten nicht den aktuell empfohlen Verhaltensweisen zu widersetzen. D.h., nur gesund trainieren, insbesondere zu Hause Sporttreiben und möglichst allen Menschen, mit denen Du nicht zusammenwohnst, „weiträumig“ aus dem Weg gehen. Und vielleicht versuchen, jenen zu helfen, denen das aus guten Gründen besonders schwerfällt oder unmöglich ist. Danke!

KEIN KÖRPER-KONTAKT

HSG YouTube Kanal

Punkt 1

Trainingsplan selbst zusammenstellen

Wir haben Übungen für einen abwechslungsreichen Trainingsplan zusammengestellt:

Wir bieten viele Kategorien, die die Bandbreite des Handballs abbilden und Dich von Kopf bis Fuß in Form bringt.

So geht's:

- Such Dir ein Video aus
- Absolviere alle Übungen in der beschriebenen Ausführung und dem entsprechenden Tempo
  - Technik geht vor Tempo –
- Zwischen den einzelnen Übungen sollte jeweils kurz eine Pause eingebaut werden

HSG YouTube Kanal

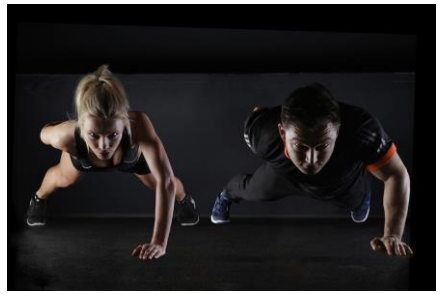
Zu Punkt 1:

- **Häufigkeit:** Um von den Effekten eines Krafttrainings zu profitieren, solltest Du das Krafttraining mindestens 2-3 Mal pro Woche durchführen. Die Übungen sollten als eine Einheit durchgeführt werden, wobei der zeitliche Umfang ca. 60-90 Minuten umfassen sollte.
- **Übungsauswahl:** Wähle Dir aus der Youtube Playlist ein Video aus. Egal ob Kräftigung oder Koordination. Die Auswahl kann öfters auf das selbe Video (Verinnerlichung, Leistungssteigerung) fallen oder ihr wechselt die Videos pro „Trainingseinheit“. Die Trainer sagen Euch, wie viele Videos ihr pro Woche abarbeiten könnt.

Richtlinien zu den Videos

Wiederholungen: Versuche jede Übung in der empfohlenen Anzahl an Wiederholungen und Serien auszuführen, sie werden Dir unter jedem Video als Hinweis angezeigt. Solltest Du die Empfehlungen für die Übung noch nicht schaffen, dann versuche es so oft Du kannst. Wichtig ist, dass Du es probierst und kämpfst!

Tempo/Technik: Bei der Ausführung der Übungen bitte genau auf die richtige Durchführung achten und die damit verbundene Bewegung langsam und kontrolliert durchführen (ausgenommen die Übungen, die schnell ausgeführt werden müssen).



Pausen: Nach jeder Übung eine Pause von 90 bis maximal 120 Sekunden.

Intensität/Schwierigkeit: Ganz wichtig – Technik geht vor Widerstand! Solltest Du die Wiederholungszahlen einer Übung ohne große Mühen ausführen können, dann solltest Du die Schwierigkeit bzw. das Gewicht steigern.

Punkt 2

Zu Punkt 2:

- Laufapp „Adidas Runtastic“ runterladen
- Untenstehender Link führt zu der HSG Laufgruppe
- Anmelden und los geht’s

https://www.runtastic.com/groups/hsg-hossingenmessstetten?utm_source=runtastic.pro&utm_medium=android&utm_campaign=user_generated_sharing&utm_content=group.runtastic&share_locale=de

- Alle Jugendspieler/-innen absolvieren dieses Programm freiwillig
- Spieler ab der B-Jugend bis zu den Aktiven können/sollten je nach Trainerangaben zwei mal pro Woche diese Einheit absolvieren

Viele Spaß bei den Übungen

HSG YouTube Kanal

adidas RUNTASTIC