



4 Wochen Eishockey Trainingsplan

Trainingsplan Zeit Rahmen: 2 bis 31 Dezember 2012

Dieser Trainingsplan war für [REDACTED] entwickelt

Entwickelt von: Performance Training Systems Inc.

Datum: 1 Dez 2012

Kunde: [REDACTED]

Sportart: Eishockey

4 Wochen Eishockey Trainingsplan

Programm Inhalt:

- I. 3 Krafttrainingspläne
- II. 1 Spinning Eishockey Ausdauer Herz-Kreislauf Trainingsprotokoll
- III. 1 „Vor“ / „Nach“ dem Spiel Vorbereitungstrainingsplan
- IV. 1 Trainingsbelastungen folgende Karte

Trainingspläne Beschreibung:

Die Entwicklung von Eishockey spezifisch Kraft- und Ausdauerfähigkeiten durch Dynamischer Bewegungen / Übungen ist das Ziel dieses Trainingsprogramms. Das Konzept der Trainingspläne basiert auf Deiner alten, Deiner Sportart, und Deinem Trainingstagesplan. Auf Grund dieser Informationen, haben wir 3 verschiedene Krafttraining Trainingspläne geschrieben. Jeder Trainingsplan ist mit ein unterschiedlichen Trainingsbelastungsprofil, eines anderen Übungsauswahl, und Effekts Ziel.

In Saisonszeiten, sollte Dein aktuelles Ziel sollten die Erhaltung von Kraft und Ausdauer sein. Dieses Programm läuft vom 2. Dezember bis 31. Dezember 2012, das heisst 50% von dem Programm Trainingsrahmen ist Meisterschaftsaison, und 50% die Weihnachtspause. Wenn Du in der Weihnachtspause bist, sollte Dein Kraft- und Ausdauertraining Trainingsbelastungen, und Häufigkeit höher und öfter sein – als in einer spitzen Woche/n.

Effektiver Training heisst Qualität, und Intensität, nicht Quantität. Darum wir haben ein Übertraining folgender Karte hinzugefügt. Es ist empfohlen, dass Du nach jeder Trainingseinheit dieser Karte / Excel Tabelle ausfüllst. Ein progressives Positiv Tendenz an Übertraining ist OK, wenn Dein Übertrainingswert über 2 ist, und weniger als 3 Wochen noch einander ist. 2 Wochen Übertraining kann ein „Superkompensation“ Reaktion bringen, aber dieser Belastungssumme sollte in einer geplanten Regenerationsphase sein, nicht durch die Meisterschaftssaison.

Die Tabelle (unten) ist ein Beispiel Trainingswoche.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kraft Tag 2	Spinning Ausdauer Eistraining	Kraft Tag 2	Spinning Ausdauer + Kraft Tag 1 Eistraining	Kraft Tag 3	Vor dem Spiel Match Nach dem Spiel Training	Regenerations- Tag Leichtes (60- 70%) Ausdauer

Falls Du Fragen hast, bitte melde Dich uns.

Wir wünschen Dir eine spannende Trainingszeit, viel Erfolg, und sind für Dich da, und Deinen Trainingsbedarf.

Mit sportlichen Grüßen

Eric MacLean, M.Exi.Sci, CSEP-CEP, NSCA-CSCS
 Direktor
 Performance Training Systems Inc.
 eric@perofrmancetrainingsystems.net

Dieses Trainingsprogramm ist für [REDACTED] | wurde von Performance Training Systems Inc. entwickelt
 | Facebook | www.performancetrainingsystems.net | info@performancetrainingsystems.net | Skype |

4 Wochen Trainingsplan

Trainingseinheiten für Krafraumtraining 30-45 Minuten

Belastungsprofile

Ist es empfohlen, dass Dein Gewicht an Trainingstag 1 ist ca. 70-80% Dein Maximum.

Tag 1

Programmziel: Kraft und Beweglichkeit

Trainingszeit: 45 Min

Aufwärmen: Spin Bike 10-15 Min

Übung	Wdhln	Sätze
1 Rückwärts Ausfallschritt mit Kurz-Hanteln	10 Pro Bein	3
2 Bankdrücken	10	3
3 Rumpfbeuge Rüdern	10	3
4 Gewichtscheibe halten Kniebeuge	10	3
5 Lat Zug	10	3
6 Kniebeuge mit Schulter Press	10	3
7 Bulgarisch Kniebeugen	10 Pro Bein	3
8 Schere Sprünge	10 Pro Bein	3

Zusätzlich Übungen

Übungen	Wdhln	Sätze
1 Slide Board	20 Sek	4
2 Kniebeugen auf Stabilitätsbrette	8	3
3 Hinknien auf Gymnastik Ball mit Puck Werfen und Fangen	20	2

5. Kniebeuge mit Schulter Press



4 Wochen Trainingsplan

Trainingseinheiten für Krafraumtraining 60 Minuten

Belastungsprofilen & Übung Videos

Ist es empfohlen, dass Dein ausgewählte Gewicht ist 80-90% von Dein Maximum. Das Ziel an Trainingstag 2 ist schwer Gewicht. Übungen 1a & 1b sollte noch einander geführt – 1 Satze 1a, dann 1 Satze 1b, als ein Zirkel. Die Blau Unterlinien heisst aktiv Internet Links zu unsere Webpage und Trainingsvideos Seiten. Wann Du ein Übung nicht verstehst, melde Dich uns.

Tag 2: 60 Minuten Training			
Programmziel: Erhalten Deiner Kraft Leistungen			
Trainingszeit: 60 Min			
Aufwärmen: Spin Bike 10-15 Min			
Übung		Wdhln	Sätze
1a	Kniebeuge mit Stange <i>Zweite Option: Kniebeuge mit Klein Hanteln</i>	10	4
1b	Jump Squats	10	4
2	Jerk und Press	6	4
3	Deadlift / Kreuzheben		
4	Bankdrücken	8	3
5	Ein Arm Rudern mit KH	10	4
6	Liegestütz mit Klatsch oder Bankwerfen (40% Gewicht des Bankdrücken)	10	4
7	Kniebeuge mit Stange Press	12	3
8	Klimmzüge	10	3

Zusätzlich Übungen			
Übungen		Wdhln	Sätze
1	Gymnastik Ball Hamstring Curl	12	2
2	Liegestütz 1-Arm Rudern	8	3
3	Körperstütz für 60 Sek	1	4
4	Sumo Kniebeuge Dehnen	10	2

5. Ein Arm Rudern mit Kurz-Hanteln



4 Wochen Trainingsplan

Trainingseinheiten für Krafraumtraining an dem Tag vor dem Spiel

Tag 3: Regeneration / Dehnen Programm			
Programmziel: Beweglichkeit und Regeneration			
Trainingszeit: 45 Min Aufwärmen: Spin Bike 10-15 Min			
Übung	Wdhln	Sätze	
1 Ausfallschritt mit Rumpfdrehung	12 Pro Bein	2-4	
2 Statischer Seitlicher Ausfallschritt	10 Pro Seite	2-4	
3 Gymnastik Ball Liegestütz (Füße am Ball)	12	3	
4 Laufenden Kniebeugen	10	3	
5 Kniestand Adduktor Dehnung	10	3-4	
6 Deadbug (abwechselnd Arm & Bein Strecken)	10 Pro Seite	3	
7 Hüftflexor Dehnung	10 Mal 15 Sek.		
8 Gesäss Dehnung	10 Mal 15 Sek.		

Zusätzliches Training

- Spin Bike Protokoll
- Rumpf Training Programm
- Reha Training / Übungen

3. Gymnastik Ball Liegestütz



6. Gesäss Dehnung

