

Trainingsplan Skispringen / Nordische Kombination WSV Warmensteinach 05.10.20 - 11.10.20

Gruppe 2 - Gruppe 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Technik:	Lauftraining	Frei	Beweglichkeit und Sprungtraining	Frei	Training	Waldstein Berglauf
<p>Anfahrtsposition: 6 mal 5 Sekunden halten, dann locker abspringen, Telemarklandung (zwei Durchgänge - vorher und dazwischen 5 Minuten laufen)</p>  <p>Wichtig! Saubere Anfahrtsstellung und Beine in der Luft gestreckt halten, Füße anziehen</p>	<p>20 Minuten lockerer Lauf im Gelände (Garten, Wald, Sportplatz, ...)</p>		<p>Jedes Bein 3 mal 30 Sekunden (zählen)</p> <p>Waden und Oberschenkel</p>  <p>3 mal 6 Sprünge über zwei kleine Hindernisse hintereinander (z.B. Schuhkarton)</p> 		<p>Sprungtraining wahrscheinlich Warmensteinach mit Schnupperern</p>	<p>Weissenstadt</p> <p>Bei Teilnahme: Meldung bis Mittwoch an Sebastian</p>