




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> |