



ATHLETIKTRAINING ERWACHSENE

Handbuch für den Aufbau
des Rugbytrainings während
der Covid-19-Pandemie.

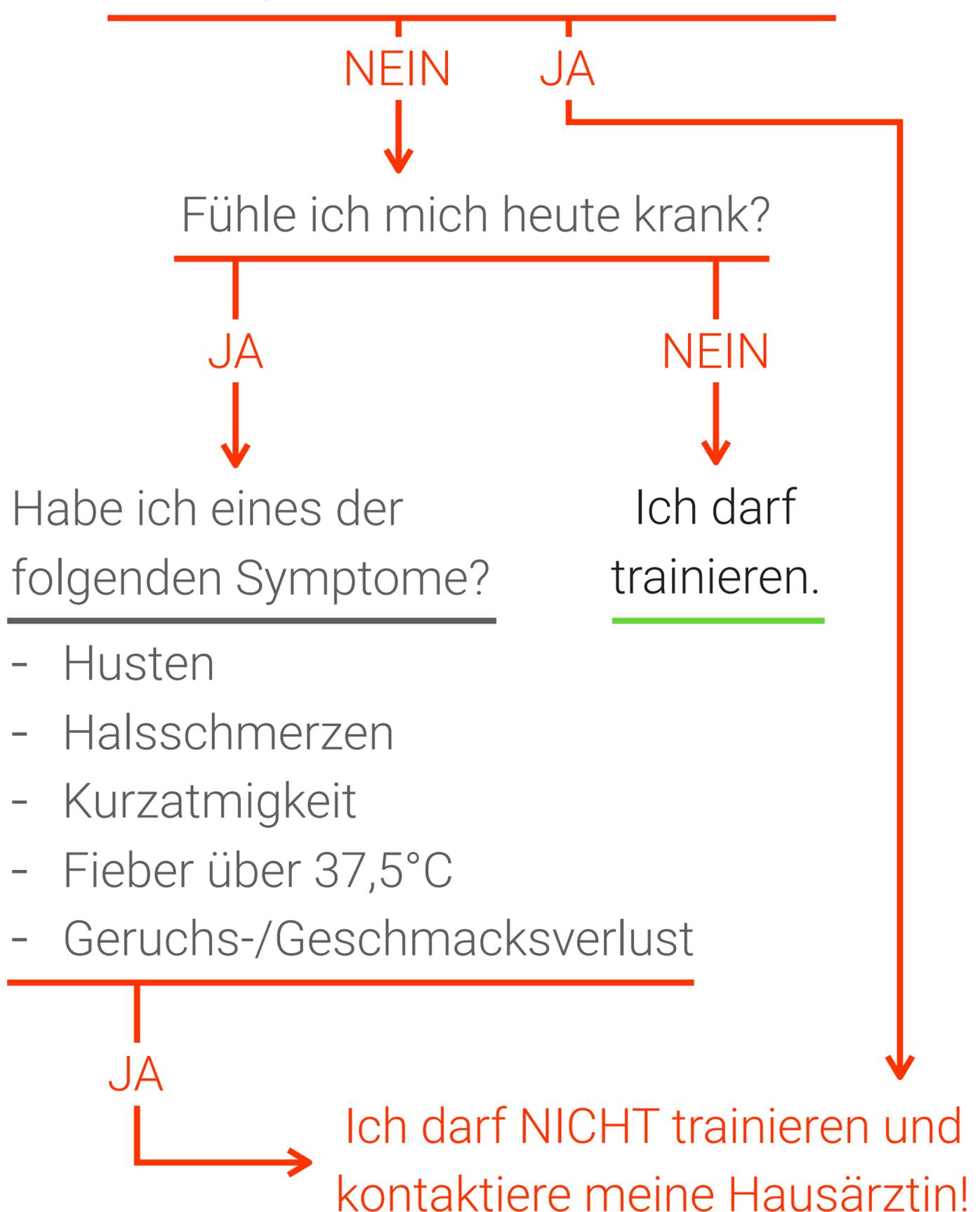


Stufe 2

v19.2.0

Selbsteinschätzung Checkliste

Hatte ich in der letzten 2 Wochen Kontakt mit einem bestätigten Fall von SARS-CoV-2 in meinem privaten o. beruflichen Umfeld?



Allgemeine Regeln



Selbsteinschätzung

Vor jedem Training unsere [Checkliste](#) beantworten.



Anreise

Wenn möglich Fahrrad oder privaten PKW benutzen. KEINE Fahrgemeinschaften bilden!



Hygiene

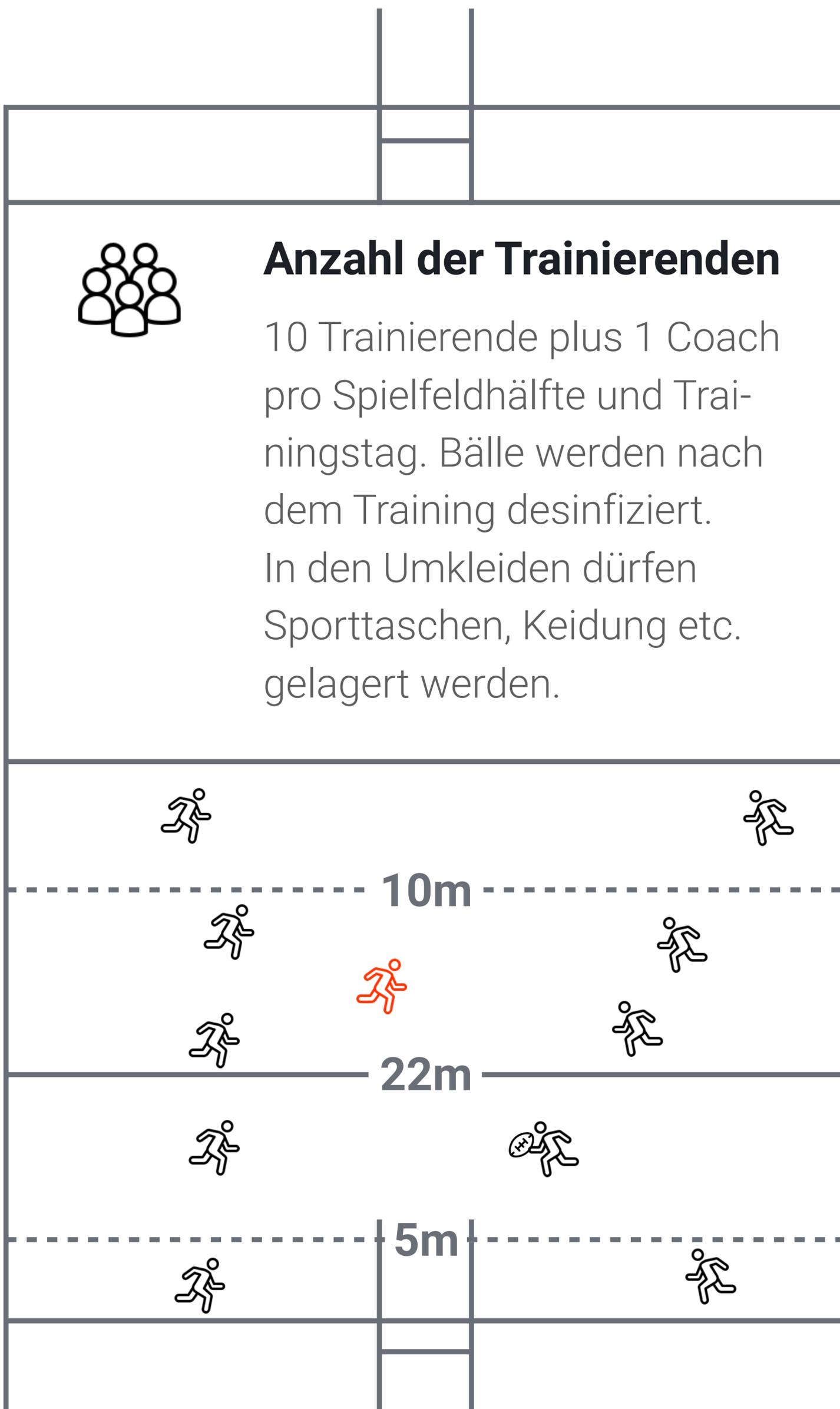
Vor und nach dem Training Hände waschen. Gesicht nicht berühren. In die Ellbeuge husten o. niesen. Keine Flaschen teilen.



Präsenzverfolgung

Alle Spielenden müssen sich über die SpielerPlus-App zum Training anmelden.

Trainingsaufbau



Anzahl der Trainierenden

10 Trainierende plus 1 Coach pro Spielfeldhälfte und Trainingstag. Bälle werden nach dem Training desinfiziert. In den Umkleiden dürfen Sporttaschen, Kleidung etc. gelagert werden.

Trainingsablauf ca. 60min



Warm-Up

10min



Lauftechnik

5min



Sprintentwicklung

10min



Techniktraining

10min



Work-Out

10min



Konditionstraining

10min



Cool-Down

7min

Warm-Up

10min



Jogging – 2-3 Min

Mit Ball, alle 15m 1x Burpee mit Rolle nach links oder rechts vor dem Aufstehen.



Mobilisierung – 4-6Min

- [Knee-Rock](#) 10x/Seite
- [Lateral Leg-Swing](#) 10x/Seite
- [Tuck Roll To Stradle](#) 10x
- [90/90 Hip Stretch](#) 20s/Seite
- [Hip CARs](#) 5x/Seite
- [Thread The Needle](#) 5x/Seite
- [Shoulder CARs](#) 10x/Seite
- [Squat Hold](#) 2x10s
- [Runner's Lunge](#) 5x/Seite



Jogging – 2-3Min

Mit Ball, alle 15m 1x Burpee mit Rolle nach links oder rechts vor dem Aufstehen.

Lauftechnik

5min



Lauf-ABC

Hin 10m, zurück joggen.

- [A-Skips](#)
- [B-Skips](#)
- [Anklings](#)
- [Butt-Kicks](#)
- [Anfersen](#)
- [Straight Leg Bounds](#)
- [Lateral Shuffle](#)
- [Carioca](#)



Sprung-ABC

- [Ankle-Jumps](#) 2x10m
- [Ice-Skate-Jumps](#) 2x10/Seite
- [Broad-Jumps](#) 3x6

Sprintentwicklung 10min



Woche 1-2

Steigerungsläufe: 4x20m

Intensität: 80-85% v_{max}

Pausen: je 60-90s



Woche 3-4

Sprint: 4x20m

Intensität: 80-85% v_{max}

Pausen: je 90-120s



Woche 5-6

Sprint: 3x20m, 2x30m

Intensität: 85-90%, 80-85% v_{max}

Pausen: je 90 bzw. 120s



Woche 7-8

Sprint: 2x20m, 2x30m, 1x40m

Intensität: 90%, 85%, 80% v_{max}

Pausen: je 90 bzw. 120s

Techniktraining 15min

Die Durchführung von Übungen und Spielen für das Training technischer Fähigkeiten, wie z.B. Passübungen, obliegt dem Trainerstab unter Einhaltung der aktuell in Kassel geltenden Kontakt- und Hygieneauflagen.



Abstand halten!

Passen und Spielzüge sind erlaubt



Hygieneregeln einhalten!

siehe [Allgemeine Regeln](#)



Kein Kontakttraining!

nur Touch und Flag

Work-Out

10min



Bear-Grids

3-4 Sets mit je 60-90s Pause

- [1 1/2 Squats](#) 10x
 - [Bear-Crawl](#) vor & zurück 10m
 - [Push-Ups](#) 10x
 - [Crab-Walk](#) vor & zurück 10m
 - [Butterfly Sit-Ups](#) 10x
 - [Sit-Kicks](#) vorwärts 10m
-

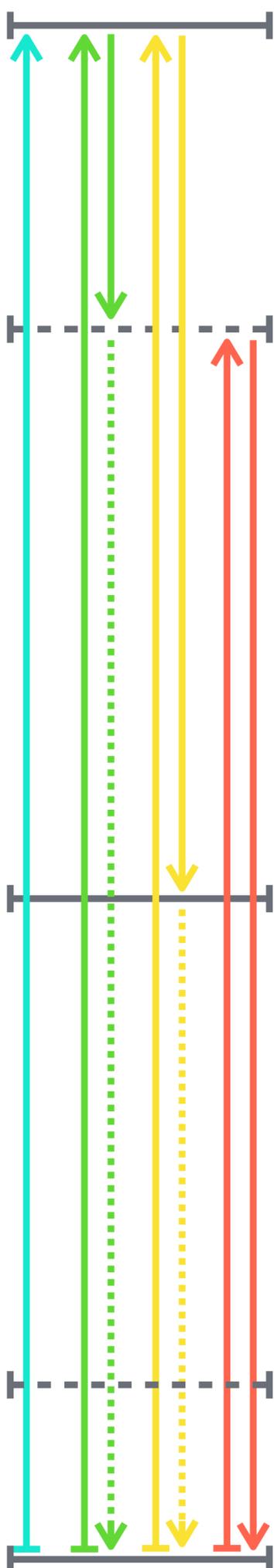


Welcome-To-The-Jungle

Ziel: So viele Runden wie möglich

- [Bear-Crawl](#) vor & zurück 10m
- [Push-Ups](#) 5x
- [Sneaking-Ape](#) vorwärts 10m
- [Push-Ups](#) 5x
- [Crab-Walk](#) vor & zurück 10m
- [Push-Ups](#) 5x
- [Croc-Crawl](#) vorwärts, 10m

Konditionstraining 10min



Woche 1-2

alle 60s

8x50m, stehende Erholung

Gesamtvolumen: 400m

Woche 3-4

alle 60s

8x60m, gehen zur Mallinie

Gesamtvolumen: 480m + 320m

Woche 5-6

alle 60s

8x50-22m, gehen zur Mallinie

Gesamtvolumen: 620m + 220m

Woche 7-8

alle 60s

10x80m

Gesamtvolumen: 800m

Cool-Down

7min



Dehnungszykel

Jede Position statisch halten.
Achtung: langsam auflösen!

- [Cow-Face Arm Stretch](#) 1min/Arm
- [Hamstring Stretch](#) 1min
- [Hip Stretch](#) 1min/Bein
- [Piriformis Stretch](#) 1min/Bein

Vielen Dank fürs Mittrainieren,
und bleibt gesund.

Eure Trainerboys,
Paul, Remi und Micha