



# ATHLETIKTRAINING ERWACHSENE

---

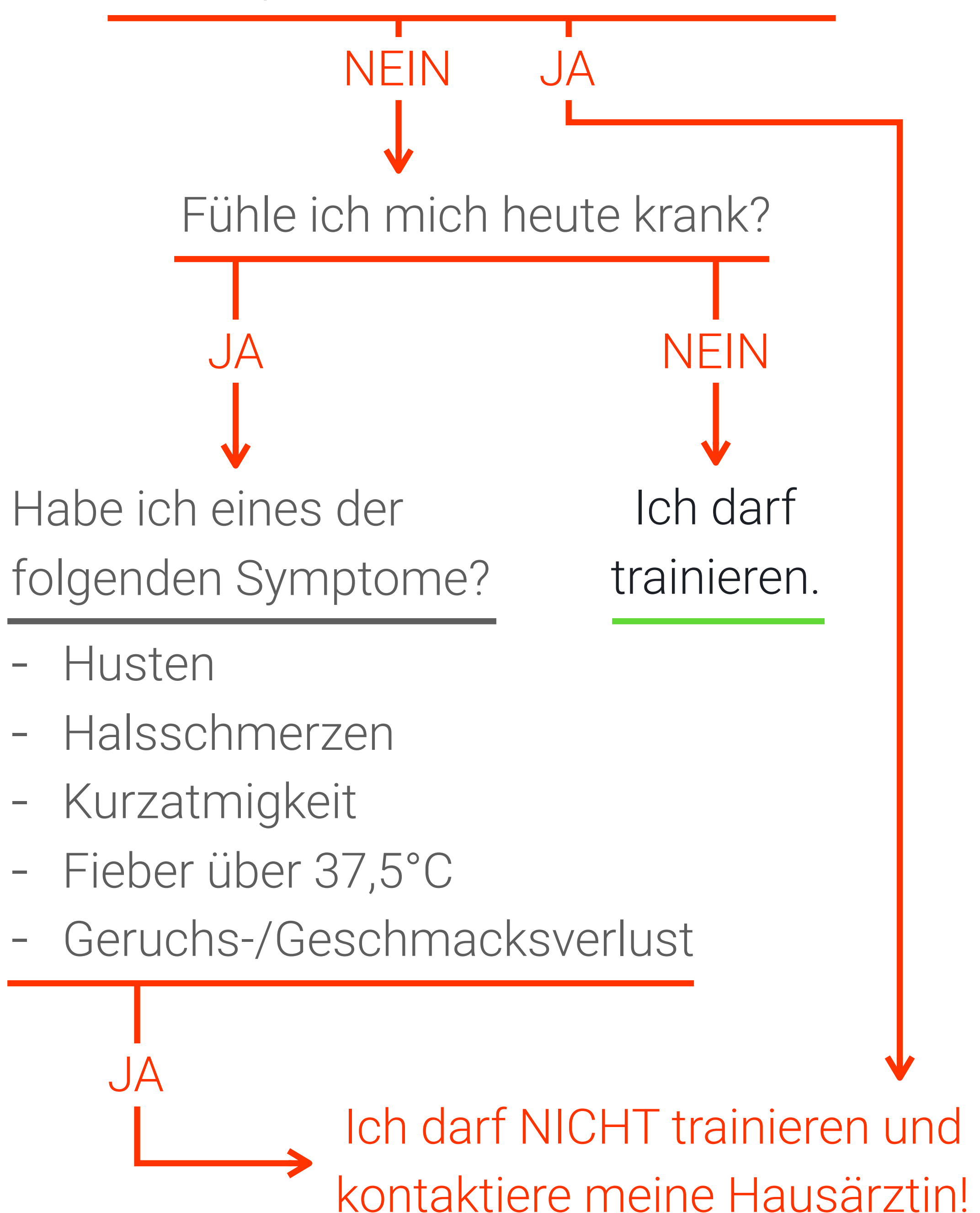
Handbuch für den Aufbau  
des Rugbytrainings während  
der Covid-19-Pandemie.



**Stufe 3**

# 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**

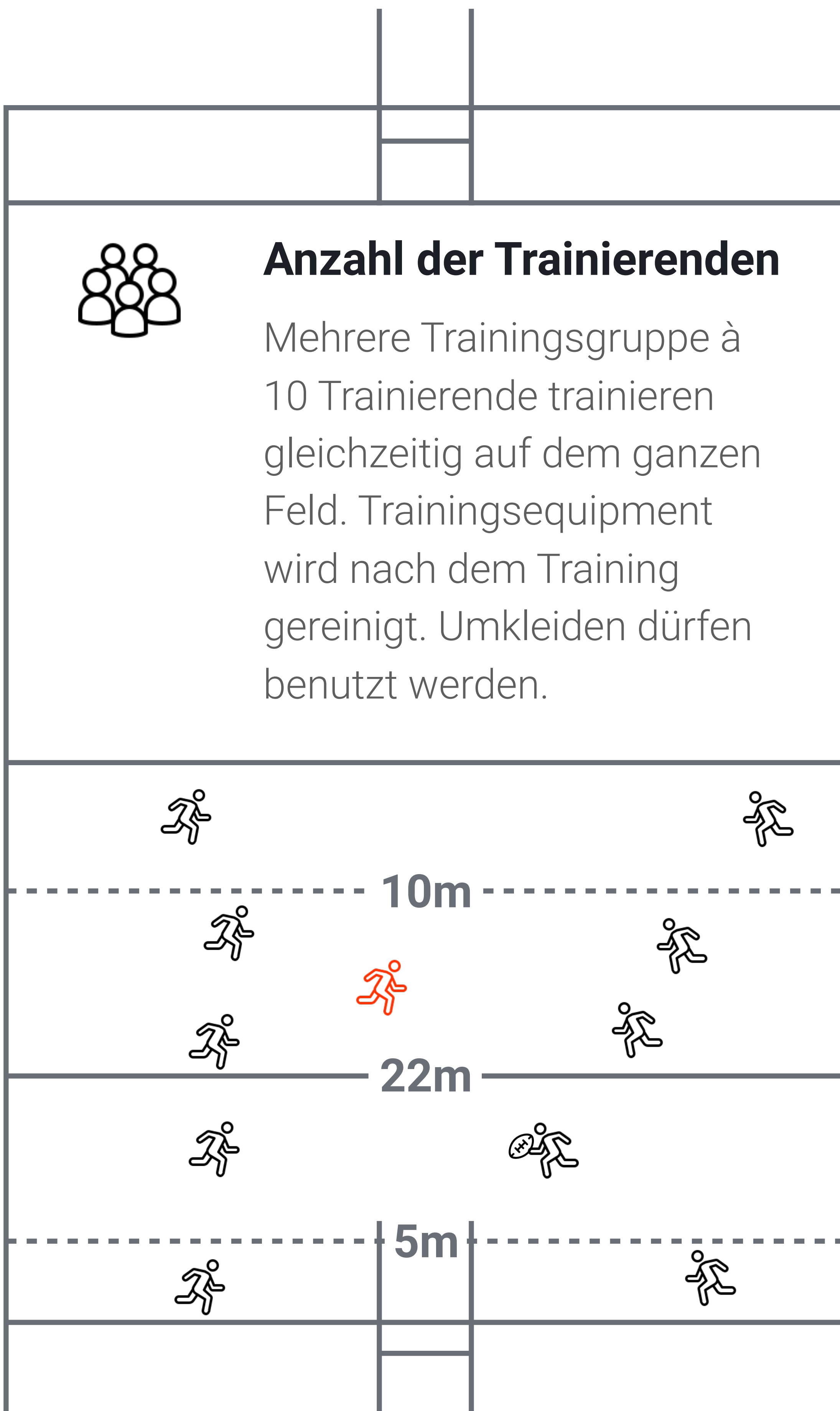
Vor und nach dem Training Hände waschen. Gesicht nicht berühren. In die Ellbeuge husten o. niesen. Keine Flaschen teilen.



## **Präsenzverfolgung**

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

# Trainingsaufbau



## Anzahl der Trainierenden

Mehrere Trainingsgruppe à 10 Trainierende trainieren gleichzeitig auf dem ganzen Feld. Trainingsequipment wird nach dem Training gereinigt. Umkleiden dürfen benutzt werden.

# Trainingsablauf ca. 120min



## Warm-Up

10min



## Lauftechnik

5min



## Sprintentwicklung

10min



## Techniktraining

60min



## 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 60min

Pass-, Verteidigungs- und Angriffsübungen, Spiele und Spielzüge, sowie Kontaktübungen ohne Partner\*in werden unter Einhaltung der aktuell in Kassel geltenden Kontakt- und Hygieneauflagen durchgeführt.



## **Abstand halten!**

Passen und Spielzüge sind erlaubt



## **Hygieneregeln einhalten!**

siehe [Allgemeine Regeln](#)



## **Eingeschr. Kontakttraining!**

Touch und Flag, Kontakt mit Pads

# 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
- 

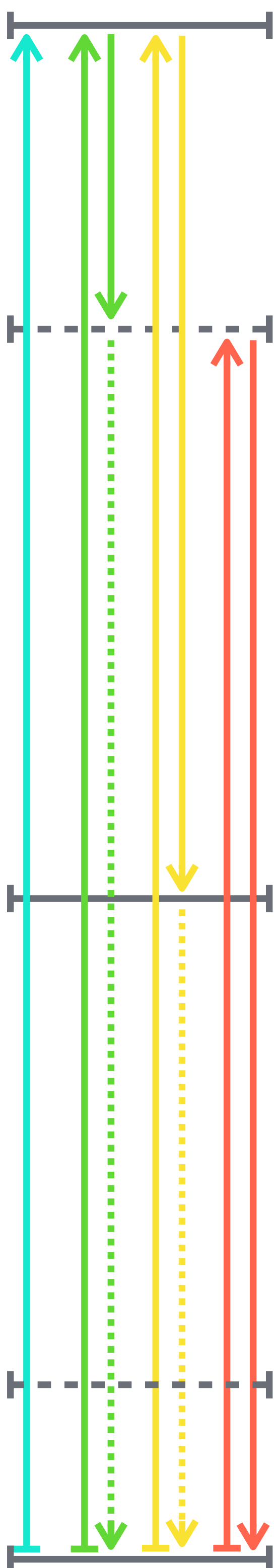


### Welcome-To-The-Jungle

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



### Dehnungszirkel

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