

# Training an den Ostertagen ohne Beachvolleyball

Hier ist ein Trainingsplanvorschlag für die Ostertage. Jede und jeder kann sich sein Level raussuchen und selbst steuern, wie hart und anspruchsvoll das Training sein soll.

[Training am Mittwoch – Stabi](#)

[Training am Donnerstag - Allgemeine Athletik](#)

[Training am Freitag - Treppentraining](#)

[Training am Samstag - Stabi](#)

[Training am Sonntag - Plyometrisches Sprungkrafttraining](#)

[Training am Montag - Sprints und Rücken](#)

[Training am Dienstag - Stabi](#)

## Trainingsprogramm Mittwoch, Samstag, Dienstag

	Wdh. / Dauer			Übung	Hinweise/Videos
	Bronze	Silber	Gold		
Runde 1	20 s	30 s	45 s	Unterarmstütz	<a href="#">Video Unterarmstütz</a>
	15	20	30	Crunches	<a href="#">Video Crunches</a>
	15	20	30	Rückenheben gerade	
	10	15	20	Kniebeuge	
	10	15	20	Wadenheben	<a href="#">Video Wadenheben</a>
	7	10	15	Unterarmstütz → Liegestütz	<a href="#">Video Plank push up</a>
Runde 2	Je 10	Je 15	Je 20 x	Unterarmstütz mit Schulterberührung	<a href="#">Video Plank w shoulder tap</a>
	Je 15	Je 20	Je 30	Crunches seitlich	
	Je 10	Je 15	Je 25	Rückenheben schräg	
	Je 7	Je 10	Je 15	Ausfallschritte vorwärts	
	10	15	25	Wadenheben in der Kniebeuge	
	Je 10	Je 15	Je 25	Supermann	<a href="#">Video Supermann</a>
Runde 3	Je 15 s	Je 20 s	Je 30 s	Unterarmstütz seitlich	
	Je 15	Je 25	Je 35	Criss cross crunches	<a href="#">Video Criss cross crunches</a>
	15	20	25	Adler	<a href="#">Video Adler</a>
	Je 7	Je 10	Je 15	Ausfallschritte seitlich	
	4x 15 s	4x 20s	4x 30 s	Vierfußstand, Knieheben	<a href="#">Video Vierfußstand, Knieheben</a>
	Je 10	Je 15	Je 20	Supermann	<a href="#">Video Supermann</a>
Runde 4	10	15	25	Unterarmstütz in den Schultern absinken und heben	
	5x 10 s	5x15s	5x 20 s	Sit-up statisch	<a href="#">Video Sit-up statisch</a>
	15	20	25	Rückenheben gerade	
	10	15	20	Kniebeuge	
	10	15	20	Wadenheben	
	7	10	15	Unterarmstütz → Liegestütz	<a href="#">Video Plank push up</a>

## Trainingsplan Donnerstag

	Dauer/Wdh.			Übung	Hinweise
	Bronze	Silber	Gold		
		8 min		Aufwärmen durch Joggen	
Teil 1	30	50	80	Hampelmannsprünge	Aktiver Armeinsatz
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	30	50	80	50 Hampelmannsprünge, Füße gehen nach vorn bzw. hinten, dazwischen immer Mitte	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	30	50	80	50 Hampelmannsprünge	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	30	50	80	50 Hampelmannsprünge, vorn + hinten	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
Teil 2	20	30	40	Kniebeuge	Rücken gerade, Knie bleiben hinter den Fußspitzen
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	20	30	40	Kniebeuge	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	20	30	40	Kniebeuge	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	20	30	40	Kniebeuge	
Teil 3	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	Single-leg Lateral Jumps - YouTube erst wieder springen, wenn Balance vorhanden
	Je 10	Je 15	Je 20	Einbeinsprünge seitlich	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	Je 10	Je 15	Je 20	Einbeinsprünge seitlich	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	Je 10	Je 15	Je 20	Einbeinsprünge seitlich	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	Je 10	Je 15	Je 20	Einbeinsprünge seitlich	
Teil 4	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	How to: Jump Squats richtig ausführen - YouTube
	15	20	25	Squat jumps	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	15	20	25	Squat jumps	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	
	15	20	25	Squat jumps	
	2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	

15	20	25	Squat jumps	
2 min	2 min	2 min	Zügig Laufen	

## Trainingsplan Freitag - Treppentraining

	Zeit/Wdh.	Übung	Hinweise
	8 min	Aufwärmen durch Joggen	
Teil 1	4x	Sprint jede Stufe	Mindestens jedoch 60 Stufen
	1x	Beidbeiniges Springen jede Stufe	Mindestens jedoch 12 Stufen
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	1x	Beidbeiniges Springen jede Stufe	Mindestens jedoch 12 Stufen
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	1x	Beidbeiniges Springen jede Stufe	Mindestens jedoch 12 Stufen
	4x	Sprint jede Stufe	Mindestens jedoch 60 Stufen
	3min	Erholungspause	nur wenn notwendig
Teil 2	Je 2x	Gehen seitwärts	Linke bzw. rechte Schulter vorn
	Je 1 x	Einbeiniges Springen	Mindestens 8 Stufen pro Bein
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	Je 1 x	Einbeiniges Springen	Mindestens 8 Stufen pro Bein
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	Je 1 x	Einbeiniges Springen	Mindestens 8 Stufen pro Bein
	Je 2x	Gehen seitwärts	Linke bzw. rechte Schulter vorn
	3 min	Erholungspause	nur wenn notwendig
Teil 3	4x	Laufen jede zweite Stufe	Mindestens jedoch 60 Stufen
	Je 1x	Sprint, jeder Fuß auf jede Stufe	Linker bzw. rechter Fuß beginnt
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	Je 1x	Sprint, jeder Fuß auf jede Stufe	Linker bzw. rechter Fuß beginnt
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	Je 1x	Sprint, jeder Fuß auf jede Stufe	Linker bzw. rechter Fuß beginnt
	4x	Laufen jede zweite Stufe	Mindestens jedoch 60 Stufen
	3min	Erholungspause	nur wenn notwendig
Teil 4	Je 2x	Gehen seitwärts jede zweite Stufe	Linke bzw. rechte Schulter vorn
	1x	Beidbeiniges Springen jede Stufe	Mindestens jedoch 12 Stufen
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	1x	Beidbeiniges Springen jede Stufe	Mindestens jedoch 12 Stufen
	2x	Laufen jede Stufe	Mindestens jedoch 30 Stufen
	1x	Beidbeiniges Springen jede Stufe	Mindestens jedoch 12 Stufen
	Je 2x	Gehen seitwärts jede zweite Stufe	Linke bzw. rechte Schulter vorn

8min	Lockerer Joggen zum Erholen	
------	-----------------------------	--

## Trainingsplan Sonntag

	Zeit/Wdh.			Übung	Videos
	Bronze	Silber	Gold		
	8 min			Aufwärmen durch Joggen oder Seilspringen	
Runde 1	40 s	45 s	50 s	Bergsteiger	<a href="#">Video Bergsteiger</a>
	30	30	35	Hampelmannsprünge	
	8	10	15	Weitsprünge	<a href="#">Video Weitsprünge</a>
	8	10	15	Plyo-Liegestütze	<a href="#">Video Plyo-Liegestütze</a>
	8	10	15	Tuck jumps (einzeln), mit stabilen Pausen	<a href="#">Video Tuck jumps</a>
	8	10	15	Skater jumps in den stabilen Stand	<a href="#">Video Skater jumps</a>
	40 s	45 s	50 s	Unterarmstütz	
	20	20	25	180°-Sprünge (reaktiv!)	<a href="#">Video 180°-Sprünge</a>
3min				Erholungspause	
Runde 2	35 s	40 s	45 s	Bergsteiger	
	25	30	30	Hampelmannsprünge	
	6	8	10	Weitsprünge	
	6	8	10	Plyo-Liegestütze	
	6	8	10	Tuck jumps (einzeln), mit stabilen Pausen	
	6	8	10	Skater jumps in den stabilen Stand	
	35 s	40 s	45 s	Unterarmstütz	
	15	20	20	180°-Sprünge (reaktiv!)	
4min				Erholungspause	
Runde 3	30 s	35 s	40 s	Bergsteiger	
	20	25	30	Hampelmannsprünge	
	5	6	8	Weitsprünge	
	5	6	8	Plyo-Liegestütze	
	5	6	8	Tuck jumps (einzeln), mit stabilen	

				Pausen	
	5	6	8	Skater jumps in den stabilen Stand	
	30 s	35 s	40 s	Unterarmstütz	
	15	15	20	180°-Sprünge (reaktiv!)	
4 min				Erholungspause	
Runde 4	25 s	30 s	35 s	Bergsteiger	
	20	20	25	Hampelmannsprünge	
	4	5	6	Weitsprünge	
	4	5	6	Plyo-Liegestütze	
	4	5	6	Tuck jumps (einzeln), mit stabilen Pausen	
	4	5	6	Skater jumps in den stabilen Stand	
	25 s	30 s	35 s	Unterarmstütz	
	10	15	15	180°-Sprünge (reaktiv!)	
4min				Erholungspause	
Runde 5	20 s	25 s	30 s	Bergsteiger	
	15	20	20	Hampelmannsprünge	
	3	4	5	Weitsprünge	
	3	4	5	Plyo-Liegestütze	
	3	4	5	Tuck jumps (einzeln), mit stabilen Pausen	
	3	4	5	Skater jumps in den stabilen Stand	
	20	25 s	30 s	Unterarmstütz	
	5	10	15	180°-Sprünge (reaktiv!)	

## Trainingsplan Montag

	Zeit/Wdh.			Übung	Videos
	Bronze	Silber	Gold		
8 min				Aufwärmen	
Power-Runde 1	5	10	15	Beine heben im Hängen	<a href="#">Video Beinheben</a>
	8	12	15	Tuck jumps reaktiv	<a href="#">Video Tuck jumps reaktiv</a>
	5	10	15	Beine heben im Hängen	
	Je 6	Je 8	Je 12	Skater jumps reaktiv	<a href="#">Skater jumps reaktiv</a>
	5	10	15	Beine heben im Hängen	
	8	12	15	Tuck jumps reaktiv	
3 min				Erholungspause	
Laufen-Runde 1	4	6	8	20m Sprint, Start alle 30 s	
	2 min	2 min	2 min	Entspanntes Joggen	
	4	6	8	20m Sprint, Start alle 30 s	
	2 min	2 min	2 min	Entspanntes Joggen	
	4	6	8	20 m Sprint, Start alle 30 s	
3 min				Erholungspause	
Power-Runde 2	7	10	15	Schulterheben hängend	<a href="#">Video Schulterheben</a>
	7	10	15	Froschsprünge reaktiv	<a href="#">Video Froschsprünge</a>
	7	10	15	Schulterheben hängend	
	7	10	15	Hampelmannsprünge	
	7	10	15	Schulterheben hängend	
	7	10	15	Froschsprünge reaktiv	
3 min				Erholungspause	
Laufen-Runde 2	2	3	5	Sternlauf, Start jede 1 Minute	Sternlauf - von der Mitte je 2x nach Nord, Ost, Süd und West - Dinge einsammeln und zur Mitte bzw. nach außen bringen - Abstand zur Mitte jeweils
	2 min	2 min	2 min	Entspanntes Joggen	
	2	3	5	Sternlauf, Start jede 1 Minute	
	2 min	2 min	2 min	Entspanntes Joggen	
	2	3	5	Sternlauf, Start jede 1 Minute	

					5m
3 min				Erholungspause	
Power-Runde 3	3	5	8	Negative Klimmzüge mit Halten	<a href="#">Video Negative Klimmzüge</a>
	8	12	15	Telemarksprünge	<a href="#">Video Telemarksprünge</a>
	3	5	8	Negative Klimmzüge mit Halten	
	15	20	30	180°-Sprünge reaktiv	<a href="#">Video 180°-Sprünge</a>
	3	5	8	Negative Klimmzüge mit Halten	
	8	12	15	Telemarksprünge	
3 min				Erholungspause	
Laufen-Runde 3	3	5	8	Steigerungsläufe 75 m, Start jede Minute	
	2 min	2 min	2 min	Entspanntes Joggen	
	3	5	8	Steigerungsläufe 75 m, Start jede Minute	
	2 min	2 min	2 min	Entspanntes Joggen	
	3	5	8	Steigerungsläufe 75 m, Start jede Minute	