



## **Zusatzinformationen Athletikplan DVV**

Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:

- Die jeweiligen Pläne (9 Pläne) sind für eine Dauer von 8-10 Wochen gedacht mit einer Häufigkeit von 1-3 Trainingseinheiten pro Woche (je nach Möglichkeiten)
- Alle Pläne bauen aufeinander auf und sollen der Reihe nach trainiert werden
- Wenn Übungen aus Folgeplänen (noch) nicht gemacht werden können, sollten erst einfachere Vorübungen aus den vorherigen Plänen weiter gemacht werden
- Die Belastungsparameter (Dauer/Anzahl, Serien, Pausen) sind nur Vorgaben zur Orientierung und können bei Bedarf individuell angepasst werden
- Benötigtes Equipment:
  - o Besenstiel (oder Technik Langhantel bis max. 7,5kg)
  - o 0,5-2,0L Wasserflaschen (oder Kurzhanteln)
  - o Eventuell eine Matte
- Die Qualität der Ausführung steht immer im Vordergrund
- Alle Übungen sind so konzipiert, dass man sie mit wenig Aufwand überall auf ca. 2m<sup>2</sup> durchführen kann, man benötigt also nicht zwingend einen Kraftraum