



Gesamtablauf

Hallo Torwart,

hier ein paar nützliche Tipps zur Durchführung deines 4-6 Wochen Programms:

1. Das Programm ist eine Empfehlung und sollte je nach Gesundheit und Fitnessstand genutzt werden. Es ist freiwillig und auf deine Angaben hin zusammengestellt.
2. Das Programm kann 31 Tage oder wahlweise 44 Tage genutzt werden. Es kommt alleine auf deine persönliche Regenerationsregelung an. Machst Du zwischen jeder Einheit zwei Tage Pause oder wie von uns empfohlen 1 Tag Pause.
3. Solltest Du etwas nicht verstehen oder nicht leisten können wandle die Übungen so ab wie Du es schaffst oder melde dich bei uns und wir empfehlen dir eine Alternative.
4. Achte auf die im Video gezeigte Durchführung, um die Übungen so genau wie möglich nachstellen zu können.
5. Schaffst Du die Anzahl der Wiederholungen nicht ist das nicht schlimm und zeigt dir deine Schwächen, an denen Du arbeiten solltest.
6. Das empfohlene Alter für dieses Programm ist 14 Jahre bis 50 Jahre, solltest Du jünger sein verringere die Anzahl der Wiederholungen und Zeiten um ca. 20 %. Solltest Du es nicht genau umsetzen können bitte melde Dich telefonisch bei Daniel Weber unter 0177-7372865 oder per Mail weber.daniel73@me.com
7. Jeder Trainingstag ist in 2 oder 3 Teilbereiche aufgeteilt. Das gesamte Training variiert in der Länge zwischen 1 Stunde bis 2 Stunden



Ablauf

31 Tage Plan mit 1 Tag Pause zwischen den Einheiten

Trainings Rhythmus Ersten 8 Tage	Teil1	Teil 2	Teil 3
Start: Training 1	Aufwärmen	Fangübungen/ Technik	
Training 2	Aufwärmen	Beweglichkeit Geschicklichkeit	Sprungkraft
Training 3	Aufwärmen	Ball am Fuß	Reaktion
Training 4	Aufwärmen	Ausdauer	Stabi/ Kräftigung
dann beginnst Du wieder von vorne!!!			