Athletik – Circuittrainings: Tennis – Kraft (16-20 Jahre)

Spezifische Übungen für die Beine sowie für den Rumpf stehen in diesem Training im Zentrum. Sie sollen eine Verbesserung der tennis-spezifischen Kraftleistung erwirken.

Download

- Athletik – Circuittraining: Tennis – Kraft (16-20 Jahre) (pdf)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Alter: 16–20 Jahre
- FTEM: F2, F3
- Umgebung: Innen/aussen

Lernziele

- Verbesserung der tennisspezifischen Kraftleistung
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen können
- Verbesserung der Bewegungskoordination

Intensität

- mittel – hoch

Sicherheitsmassnahmen

- individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie

Quelle: Beni Linder, J+S-Experte Tennis, Head Coach Kondition Swiss Tennis; Matthias Rudin, J+S-Fachleiter Tennis (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO