

Name	Erstellt am:	Programmbezeichnung
		Basis Training 1
Vorname	Training Phase	Programm Dauer
	Starter Phase	4 Wochen

### Primäre und sekundäre Ziele

Erlernen der Basisübungen und -bewegungen - Entwicklung allgemeiner Kraftausdauer

### Besondere Hinweise und Bemerkungen

Tennisspieler benötigen Ausdauer, Kraft, Startkraft und Schnelligkeit als Grundfähigkeiten. Diese 4 Programme dienen zur kontinuierlichen Leistungssteigerung. Das Programm sollte 3x die Woche absolviert werden. Wiederholungen sind individuell und sollten in jeder Woche um 2-3 Wiederholungen gesteigert werden.

### Vorbereitung / Warm-Up

Bevor mit dem Programm begonnen wird, sollte ein kurzes Warm up erfolgen. Hierzu empfehle ich die Laufleiter oder das einfache Fitnessband, welches im Advanced Training sehr viel zum Einsatz kommt.

Übung	Sätze	Whd.	Pause	Übungsbeschreibung
Squat	2	20	30 Sek.	Füße schulterbreit auseinander, Arme lang am Körper. Kniee 90° beugen, Kniee gehen nicht vor die Fußspitzen, Arme gestreckt vor den Körper heben
Ausfallschritt	2	30	1 Min.	Ausfallschritt mit dem linken Fuß nach hinten und dabei die Arme über den Kopf strecken, "Knie geht nicht vor die Fußspitze", wieder zurück in die Ausgangsposition und den Durchgang mit rechts wiederholen
Waden	2	30	1 Min.	Füße schulterbreit auseinander, Arme gerade nach oben ausgestreckt, die Hände Richtung Decke strecken, daruch, dass man auf die Zehen geht, wieder zurück in die Ausgangsposition
Seitlicher Ausfallschritt	2	15 je Seite	keine	Füße schulterbreit auseinander, Arme lang am Körper, mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt, die Hände dabei 90° vor den Körper strecken, "linkes Knie bleibt über dem linken Fuß", Wieder zurück in die Ausgangsposition
Liegestütz Brust/Schulter	2	15	1 Min.	In die Liegestützposition gehen, Hände eine Oberarmlänge vom Körper, Oberkörper zu Boden, Arme sind 90° gebeugt, "Spannung im Körper", wieder zurück in die Ausgangsposition
Plank	2	45 Sek. halten	30 Sek.	In die Plankposition gehen, Ellenbogen unter den Schultern, Beine, Rumpf und Oberkörper bilden eine Linie, "Spannung im Körper, den Po nicht zu hoch", für Einsteiger bietet sich die Ausführung auf den Knien an
Liegestütz Trizepsz	2	10	30 Sek.	In die Liegestützposition gehen, Hände auf Schulterhöhe, Oberkörper zu Boden, Ellenbogen bleiben dicht am Körper, "Spannung im Körper", wieder zurück in die Ausgangsposition
Oberer Rücken	2	15	30 Sek.	Füße leicht auseinander, Kniee etwas gebeugt, Arme lang am Körper, Handflächen zeigen zueinander, Arme gestreckt 90° vom Körper, Handflächen nach oben und WICHTIG! die Schultern nach hinten drehen
Core mit Rotation	2	15 je Seite	30 Sek.	Sitzend, Beine leicht gebeugt, Fersen am Boden, Arme lang vor den Körper gestreckt, Schulterrotation nach rechts, rechte Hand berührt den Boden, Oberkörperrotation zur anderen Seite, linke Hand berührt den
Unterer Rücken/Po	2	30	30 Sek.	Auf dem Rücken liegen, Arme entspannt neben dem Körper, Beine angewinkelt, Fersen am Boden, Hüfte nach oben stecken, und wieder zurück in die Ausgangsposition WICHTIG! nicht ganz am Boden absetzen
Unterer Bauch	2	15 je Seite	30 Sek.	Auf dem Rücken liegen, Arme entspannt neben dem Körper, Beine angewinkelt, Füße in der Luft, die rechte Ferse auf den Boden tippen und zurück in die Ausgangsposition, dann Bewegung mit links wiederholen
Seitliche Plank	2	15	keine	In den seitlichen Unterarmstütz gehen, Schulter, Rumpf und Beine bilden eine Linie, rechter Arm zeigt nach oben, der rechte wird vor den Körper, unterden Körper gestreckt, nach 15 Wiederholungen Seitewechsel

### Bemerkungen zum und nach dem Training

### Tennistraining by Mike Disclaimer

Die Teilnahme an diesem Program erfolgt in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen ist vor Trainingsaufnahme ein Arzt oder ein Physiotherapeut zu Rate zu ziehen. Bei Beschwerden, Schmerzen oder Unwohlsein ist das Training sofort abzubrechen. Teilen Sie dies sofort dem verantwortlichen Trainer mit.