

Name	Erstellt am:	Programmbezeichnung
		Basis Training 1
Vorname	Training Phase	Programm Dauer
	Starter Phase	5-8 Wochen

Primäre und sekundäre Ziele
Steigerungen der Basisübungen und -bewegungen - Entwicklung allgemeiner Kraftausdauer, Verbesserung der Koordination

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 mit Rotation	2	20	30 Sek.	Ausgangsstellung und Squat wie im Basisprogramm 1. Danach wird das rechte Bein nach vorne angehoben und die Arme rotieren dabei nach rechts. Erneut Squat ausführen und die Übung mit dem linkem Bein wiederholen.
Ausfallschritt mit Rotation	2	20	30 Sek.	Ausfallschritt mit dem rechtem Bein nach hinten, wie im Basisprogramm 1., die Arme rotieren dabei nach links. Erneut in die Ausgangsposition und die Übung mit dem linkem Bein wiederholen.
Beine/Po/Rücken	2	20	1 Min.	Füße schulterbreit auseinander, Arme gestreckt am Körper, Theraband auf Spannung. Es wird ein Squat ausgeführt, dabei werden die Arme gestreckt nach vorne angehoben.
sitestep mit Theraband	2	20	1 Min.	Um die Knöchel ein Theraband. Du gehst in die Squat-Stellung, Arme gebeugt vor den Körper. Abwechselnd sitespep nach rechts und nach links.
Liegestütz mit shoulder touch	2	15	1 Min.	In die Liegestützposition gehen, einen Liegestütz ausführen, zurück in der Ausgangsposition mit der rechten Hand die linke Schulter berühren. Nach dem nächsten Liegestütz die rechte Schulter mit der linken Hand
Plank mit Beine heben	2	30 Sek. halten	30 Sek.	In die Plankposition gehen, Ellenbogen unter den Schultern, Beine, Rumpf und Oberkörper bilden eine Linie, "Spannung im Körper". Abwechselnd das rechte und das linke Bein anheben.
Liegestütz Trizep++	2	10	30 Sek.	In die Liegestützposition knieend starten, Ellenbogen bleiben dicht am Körper. Nach oben drücken, dabei die Knie vom Boden heben. Kniee wieder absetzen und Oberkörper wieder absenken.
Oberer Rücken	2	15	30 Sek.	Auf den Bauch legen, Arme gestreckt über den Kopf. Hände und Oberkörper anheben, Handflächen zum Boden drehen. Arme 90° neben den Körper ziehen und wiederstrecken - nicht nur leicht absetzen.
Core mit Rotation	2	15 je Seite	30 Sek.	Sitzend, Beine leicht gebeugt, Füße in der Luft, Arme lang vor den Körper gestreckt, Schulterrotation nach rechts, rechte Hand berührt den Boden, Oberkörperrotation zur anderen Seite, linke Hand berührt den Boden.
Unterer Rücken/Po	2	15 je Seite	10 Sek.	Auf dem Rücken liegen, ein Bein angewinkelt, Ferse am Boden, rechten Fuß auf dem linken Knie. Hüfte nach oben stecken, und wieder zurück in die Ausgangsposition WICHTIG! nicht ganz am Boden absetzen
Unterer Bauch	2	20	30 Sek.	Auf dem Rücken liegen, Arme angewinkelt, Hände am Kopf. Beine angewinkelt, Fersen am Boden. Oberkörper anheben und Kniee Richtung Nase bewegen, Arme bleiben neben dem Körper. Zurück in die Ausgangsposition, Oberkörper und Fersen kurz absetzen.
Schräge Bauchmuskeln	2	30	30 Sek.	Beine schulterbreit auseinander, Arme leicht gebeugt vor den Körper, Theraband auf Spannung. Oberkörper und Arme nach rechts rotieren, kurz in die Ausgangsstellung zurück und Bewegung auf der anderen Seite wiederholen.

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.