

## Kostenloses Athletikprogramm (Strength and Conditioning) für Fußballer/ Spielsportler by Complete Athlete



Das Programm richtet sich an alle Sportler und Athleten, die aufgrund der derzeitigen Covid- Situation und des vorherrschenden Lockdowns auf Vereins- und Mannschaftstraining sowie auf das Fitnessstudio verzichten müssen.

### Verbessere deine Fähigkeiten in den Bereichen Mobilität, Speed, Power, Kraft und Ausdauer

Der nachfolgende Trainingsplan wird völlig kostenlos zur Verfügung gestellt. Dabei handelt es sich nicht um einen individuellen Plan, der auf jeden einzelnen Athleten perfekt abgestimmt ist. Das Programm beruht auf wissenschaftlich fundierten und praktisch erprobten Methoden, welche von uns in der täglichen Arbeit mit Topathleten eingesetzt werden. Die im Plan enthaltenen Übungen können jederzeit über Youtube gefunden werden. Das Training richtet sich an gesunde (schmerz- und verletzungsfreie) Spieler. Für etwaige Beschwerden oder Verletzungen wird unsererseits keine Haftung übernommen.

Für individuelle Trainingsprogramme oder individuelles Performancetraining könnt ihr uns gerne jederzeit über unsere Homepage oder via Instagram kontaktieren. ([www.complete-athlete.at](http://www.complete-athlete.at) / complete\_athlete\_training)



Viel Spaß und Erfolg beim Training und v.a. BLEIBT GESUND.  
Euer Team von Complete Athlete

## TAG 1 – LINEAR SPEED

PREPARE	
Rollen mit der Schaumstoffrolle	8-10x pro Muskel (ca. 30Sekunden)
Aktivierung	Hüftheben (Glute Bridge) 5x Augen schließen im Einbeinstand 10-15Sek. Unterarmstütz (Frontal Plank) 15-30Sek. Einbeinig Hüftheben (Single Leg Glute Bridge) 5x pro Bein Unterarm Seitstütz (Side Plank) 15-30Sek. Wenn möglich Übungen mit dem Miniband
Warm up	5min Einlaufen Lauf ABC
Dynamisches Stretching	Worlds greatest Stretch Downward Dog ....
Bound und Steigerungsläufe	LINEAR Bound mit stabiler Landung (Absprung Links – Landung Rechts bzw. umgekehrt) 3x6 LINEAR Bound – Sprunglauf 3x6  <b>FOKUS AUF SAUBERE und STABILE LANDUNG</b>  4x 15-20m Steigerungsläufe 80%-85%-90%-95% - zurück Gehen

PERFORM – SPEED	
ANTRITTE und SPRINTS	5m Antritte / 2-3 Wiederholungen / 30Sek. Pause 10m Antritte / 2-3x / 60Sek. Pause
	<b>2-3 Minuten Pause</b>
	15m Sprint / 1-2x / 2min Pause 20m Sprint / 1-2x / 2min Pause 30m Sprint / 1-2x / 2min Pause

RECOVER	
locker Auslaufen oder Radfahren Sanftes Stretching oder Rollen 3-5 Minuten Atemsequenz	5-10min 20-30 Sekunden pro Muskel 6 Sek. EIN (Nase) – 2 Sek. HALTEN – 8 Sek. AUSATMEN

## TAG 2 – KRAFT, POWER und AUSDAUER

PREPARE	
Rollen mit der Schaumstoffrolle	8-10x pro Muskel (ca. 30Sekunden)
Aktivierung	Seitliche Ausfallschritte 4x pro Bein Unterarmstütz mit Armheben (Frontal Plank with Arm raise) 6-8x pro Seite Ausfallschritte vorwärts und rückwärts 4x pro Bein Seitlicher Unterarmstütz mit Beinheben (Side Plank with Leg raises) 6-8x pro Seite Kniebeugen (ggf. mit Miniband) 5x Standwaage (Inverted Hamstring Stretch) 5x pro Bein
Warm up	5min Einlaufen, Seilspringen oder Radfahren etc.
Dynamisches Stretching	Worlds greatest Stretch Downward Dog ....

PERFORM – POWER	
Sprünge	Beidbeinige Sprünge mit Ausholbewegung auf eine Box, Stufe etc. (Countermovement Squat Jump) 3 Serien x 4-6 Sprünge  Einbeinige Sprünge über Minihürden oder über Linien, Schuhe etc. (Linear Hurdle Hop) 3x3-5 pro Seite  Standweitsprung (Broad Jump) 3x3 Sprünge  Nach einer Serie wird zur nächsten Übung gewechselt. Dazwischen 1 Minute Pause.

<b>PERFORM – KRAFT</b>	
KRAFT 1	Rear Foot Elevated Split Squats, Endposition 2 Sekunden halten – 8x pro Seite Push up (Liegestütz) – Endpositionen 2 Sek. Halten 8-10x (letzter Satz ALL OUT)  Nach einem Satz wird zur nächsten Übung gewechselt. 3-5 Sätze
Kraft 2	Single Leg Deadlift- 8x pro Seite Pull up (Klimmzug) – Endpositionen 2 Sek. Halten 4-5x (letzter Satz ALL OUT) Clock Plank – 1 Runde  Nach einem Satz wird zur nächsten Übung gewechselt. 3-5 Sätze

<b>PERFORM – AUSDAUER (Intervall)</b>	
Intervalle Stufe 1	10 Sek./ 20 Sek. (Tempolauf/Joggen oder Gehen)
Intervalle Stufe 2	15 Sek./ 15 Sek.
Intervalle Stufe 3	20 Sek./ 10 Sek.
Tempolauf: 80-90% für 10,15 oder 20 Sekunden Erholung: lockeres Joggen oder Gehen für 20,15 oder 10 Sekunden 6-8 Runden 2-5 Serien 2 Minuten Pause (Joggen oder Gehen) zwischen den Serien  Beginne mit einer niedrigeren Serienanzahl bzw. Intervallstufe und steigere dich dann	

<b>RECOVER</b>	
locker Auslaufen oder Radfahren	5-10min
Sanftes Stretching oder Rollen	20-30 Sekunden pro Muskel
3-5 Minuten Atemsequenz	6 Sek. EIN (Nase) – 2 Sek. HALTEN – 8 Sek. AUSATMEN

## TAG 3 – RECOVER und Mobility Flow

RECOVER	
locker Auslaufen oder Radfahren	15-20 Minuten
Spaziergang	30+ Minuten (versuche durch die Nase zu atmen)
Sanftes Stretching oder Rollen	20-30 Sekunden pro Muskel
Yoga, Mobility Flow	

Tipps für eine optimale Regeneration	
ERNÄHRUNG	<p><b>Energiezufuhr:</b> ballaststoffreiche <b>Kohlehydrate - CHO</b>, die nachhaltig Energie liefern. Vermeide industriellen Zucker.</p> <p><b>Aufbau:</b> fettarmes <b>Protein</b>, das dem Körper die für die Reparatur nötigen Bausteine liefert.</p> <p><b>Schutz:</b> gesunde <b>Fette</b> (entzündungshemmend)</p> <p><b>Vorbeugung:</b> <b>farbenfrohes Obst und Gemüse</b>, welches die Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien liefern, die für Reparaturprozesse und ein gesundes Immunsystem erforderlich sind.</p> <p><b>Hydrierung:</b> <b>Wasser</b> oder ungesüßte Tees evtl. Fruchtsäfte</p> <p>Deine Ernährung ist der Treibstoff für Bewegung!</p>
SCHLAF	<p>Versuche nicht zu spät ins Bett zu gehen.          30min vor dem zu Bett gehen keine elektronischen Geräte mehr verwenden und keine Geräte im Schlafzimmer.          Schlafe in einem möglichst dunklen, ruhigen und kühlen Raum.          Keine zuckerhaltigen oder zu fettigen Speisen vor dem Schlafen gehen.</p>
POWER NAP	<p>Maximal 20-30min          Vermeide Tiefschlafphasen (Bsp.: Schlüssel oder Löffel in der Hand halten oder Wecker stellen)          Nicht zu spät (bis ca. 14:00)</p>
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN	<p>Atemregulation: 6-4-12 (Ein-Halten-Ausatmen) beim Schlafengehen          6-2-X (X=Explosiv Ausatmen) bei müdem Aufwachen</p> <p>PMR, Autogenes Training, Phantasieren, Yoga, Achtsamkeitstraining...</p> <p>Bei aufkommender Müdigkeit auch mal einen Tag Pause machen</p>

## TAG 4 – MULTIDIRECTIONAL SPEED

PREPARE	
Rollen mit der Schaumstoffrolle	8-10x pro Muskel (ca. 30Sekunden)
Aktivierung	Hüftheben (Glute Bridge) 5x Augen schließen im Einbeinstand – 10-15 Sek. Bear Position hold – 15-20 Sek. Einbeinig Hüftheben (Single Leg Glute Bridge) 5x pro Bein Reverse Table Top Position hold – 15-20Sek. Wenn möglich seiliches Gehen mit dem Miniband
Warm up	5min Einlaufen Lauf ABC
Dynamisches Stretching	Worlds greatest Stretch Downward Dog ....
Bound und Steigerungsläufe	LATERAL Bound mit stabiler Landung (Absprung Links – Landung Rechts bzw. umgekehrt) 3x6pro Bein LATERAL 45° Bound mit stabiler Landung 3x6pro Bein  <b>FOKUS AUF SAUBERE und STABILE LANDUNG!</b>  4x 15-20m Steigerungsläufe 80%-85%-90%-95% - zurück Gehen

PERFORM – SPEED	
ANTRITTE und SPRINTS	3x Hürdensprung + 5m Antritt / 1-2 Wiederholungen / 45Sek. Pause 3 Hürden seitlich überlaufen + 10m Antritt/ 1-2x / 60Sek. Pause
	<b>2-3 Minuten Pause</b>
	5m Shuffle + 15m Sprint / 1-2x pro Seite/ 2min Pause 5m Rückwärtslauf + Drehung + 20m Sprint / 1-2x pro Seite / 2min Pause

RECOVER	
locker Auslaufen oder Radfahren	5-10min
Sanftes Stretching oder Rollen	20-30 Sekunden pro Muskel
3-5 Minuten Atemsequenz	6 Sek. EIN (Nase) – 2 Sek. HALTEN – 8 Sek. AUSATMEN

## TAG 5 – KRAFT, POWER und AUSDAUER

PREPARE	
Rollen mit der Schaumstoffrolle	8-10x pro Muskel (ca. 30Sekunden)
Aktivierung	Seitliche Ausfallschritte 4x pro Bein Push up Position Shoulder Taps 6-8x pro Seite Ausfallschritte vorwärts und rückwärts 4x pro Bein Seitlicher Unterarmstütz, Knie zu Ellenbogen 6-8x p.Seite Kniebeugen (ggf. mit Miniband) 5x Standwaage (Inverted Hamstring Stretch) 5x pro Bein
Warm up	5min Einlaufen, Selspringen oder Radfahren etc.
Dynamisches Stretching	Worlds greatest Stretch Downward Dog ....

PERFORM – POWER	
Sprünge	Beidbeinige Sprünge mit Ausholbewegung + 90° Rotation, (90° Rotational Countermovement Squat Jump) 3 Serien x 4-6 Sprünge  Einbeinige Sprünge seitlich über Minihürden oder über Linien, Schuhe etc. (Lateral Hurdle Hop). Sprungbein ist das Bein, welches näher zu den Hürden ist. 3x3-5 pro Seite  Einbeinige Sprünge seitlich über Minihürden oder über Linien, Schuhe etc. (Medial Hurdle Hop). Sprungbein ist das Bein, welches entfernter zu den Hürden ist. 3x3-5 pro Seite  Nach einer Serie wird zur nächsten Übung gewechselt. Dazwischen 1 Minute Pause.

<b>PERFORM – KRAFT</b>	
KRAFT 1	Lateral Squats – 8x pro Seite Überkopf Drücken im Halbkniestand mit Kurzhantel oder Wasserflaschen (single arm overhead press half kneeling) 8x pro Arm  Nach einem Satz wird zur nächsten Übung gewechselt. 3-5 Sätze
Kraft 2	Single Leg Glute Bridge mit 2 Sekunden Endposition halten - 8x pro Seite Push up (Liegestütz) – Endpositionen 2 Sek. Halten 8-10x (letzter Satz ALL OUT) Plank mit Schulter Tap (Plank with shoulder tap) – 8x pro Seite  Nach einem Satz wird zur nächsten Übung gewechselt. 3-5 Sätze

<b>PERFORM – AUSDAUER (Intervall)</b>	
Intervalle Stufe 1	10 Sek./ 20 Sek. (Tempolauf/Joggen oder Gehen)
Intervalle Stufe 2	15 Sek./ 15 Sek.
Intervalle Stufe 3	20 Sek./ 10 Sek.
Tempolauf: 80-90% für 10,15 oder 20 Sekunden Erholung: lockeres Joggen oder Gehen für 20,15 oder 10 Sekunden 6-8 Runden 2-5 Serien 2 Minuten Pause (Joggen oder Gehen) zwischen den Serien  Beginne mit einer niedrigeren Serienanzahl bzw. Intervallstufe und steigere dich dann	

<b>RECOVER</b>	
locker Auslaufen oder Radfahren	5-10min
Sanftes Stretching oder Rollen	20-30 Sekunden pro Muskel
3-5 Minuten Atemsequenz	6 Sek. EIN (Nase) – 2 Sek. HALTEN – 8 Sek. AUSATMEN



## TAG 6 –AUSDAUER (COD)

PREPARE	
Rollen mit der Schaumstoffrolle	8-10x pro Muskel (ca. 30Sekunden)
Aktivierung	Hüftheben (Glute Bridge) Unterarmstütz (Frontal Plank) – 20-30“ Einbeinig Hüftheben (Single Leg Glute Bridge) Unterarm Seitstütz (Side Plank) – 20-30“ Wenn möglich Übungen mit dem Miniband
Warm up	5min Einlaufen Lauf ABC
Dynamisches Stretching	Worlds greatest Stretch Downward Dog ...
Steigerungsläufe	4x 15-20m Steigerungsläufe 80%-85%-90%-95% - zurück Gehen

PERFORM – AUSDAUER	
Shuttle Run (COD)1 oder Shuttle Run (COD) 2	0m (START) – 5m – 0m – 10m – 0m – 15m – 0m (ZIEL)  0m (START) – 5m – 0m – 10m – 0m – 15m – 0m – 20m – 0m (ZIEL) Pause bis Herzfrequenz bei ca. 120bpm oder 30-45Sek. Pause 4-8 Runden 2-4 Serien 3min Serienpause
Sprintausdauer 1-RSA	10m Sprint 30 Sekunden Pause 4-8 Runden 1-3 Serien 3min Serienpause
Sprintausdauer 2-RSA	15m Sprint 20 Sekunden Pause 4-8 Runden 1-3 Serien 3min Serienpause

RECOVER	
locker Auslaufen oder Radfahren	5-10min
Sanftes Stretching oder Rollen	20-30 Sekunden pro Muskel
3-5 Minuten Atemsequenz	6 Sek. EIN (Nase) – 2 Sek. HALTEN – 8 Sek. AUSATMEN