

Bein Trainingsprogramm vom Sichuan Team

[bearbeitet von Andrea Falk | www.thewushucentre.ca]

- das genaue Programm wird zusammen mit dem Sportler ausgearbeitet
- 3 maliges Training pro Woche
- sollte nicht länger als 45 min dauern
- ein 10 oder 20 min Training nach einem Basis- oder Formentraining können ebenso effektiv sein

I Programm 1

1. Laufen: 3 min
2. Erwärmung: 2 min
3. One Legged Squats: 4 Sets zu je 10-15 Wdhlg. / Bein 1 min Pause zwischen den Sets
4. Depth Jumps – 2 Legged vertzical jumps: 5 Sets zu je 5 Wdhlg., 1 min Pause zwischen den Sets
5. One Legged Vertical Jumps: 3 Sets zu je 10 Wdhlg. / Bein, 1 min Pause zwischen den Sets
6. 30 m Sprints. 6 x
7. 2 min Beine lockern
8. 10 min Stretching

Ziel:

Entwicklung von Beinstärke und Kraft

II Programm 2

1. Erwärmung: 3 min
2. Platform Switching Leg Jumps: 4 Sets zu je 30 Wdhlg., 1 min Pause zwischen den Sets
3. Squats mit Partner: 4 Sets zu je 5-10 Wdhlg., nach jedem Set Tuck Jumps: 15x, 2 min Pause zwischen den Sets
4. Platform Jumps: 4 Sets zu je 10 Wdhlg., 1 min Pause zwischen den Sets
5. 1 min Relaxing Leg Swings
6. 10 min Stretching

Ziel:

Entwicklung von Beinstärke, Training der Oberschenkel und Waden, verbessert die Koordination zwischen Knien, Fußgelenken und Hüfte.

III Programm 3

1. Medium Speed Running: 5 min
2. Full Squats mit Partner: 5 Sets zu je 8 Squats, nach jedem Set 10 Platform Jumps, 2 min Pause zwischen den Sets
3. Depth Jumps – Frog Jumps: 3 Sets zu je 10 Wdhlg., 2 min Pause zwischen den Sets
4. Leg Support Jumps: 4 Sets zu je 25 Wdhlg., nach jedem Set 10 Vertical Jumps, 1 min Pause zwischen den Sets
5. 2 min Entspannen, Beine massieren, 10 min Stretchen

Ziel:

Für trainierte Sportler. Verbesserung der Kraft der Oberschenkel und der Waden.