

SUISSE
RUGBY

— FSR —



Erstellt durch: Sean Seale
www.upsidestrength.com

Post-Lockdown
Kraft- &
Konditionstrainings-
Programm für
Erwachsenen Rugby

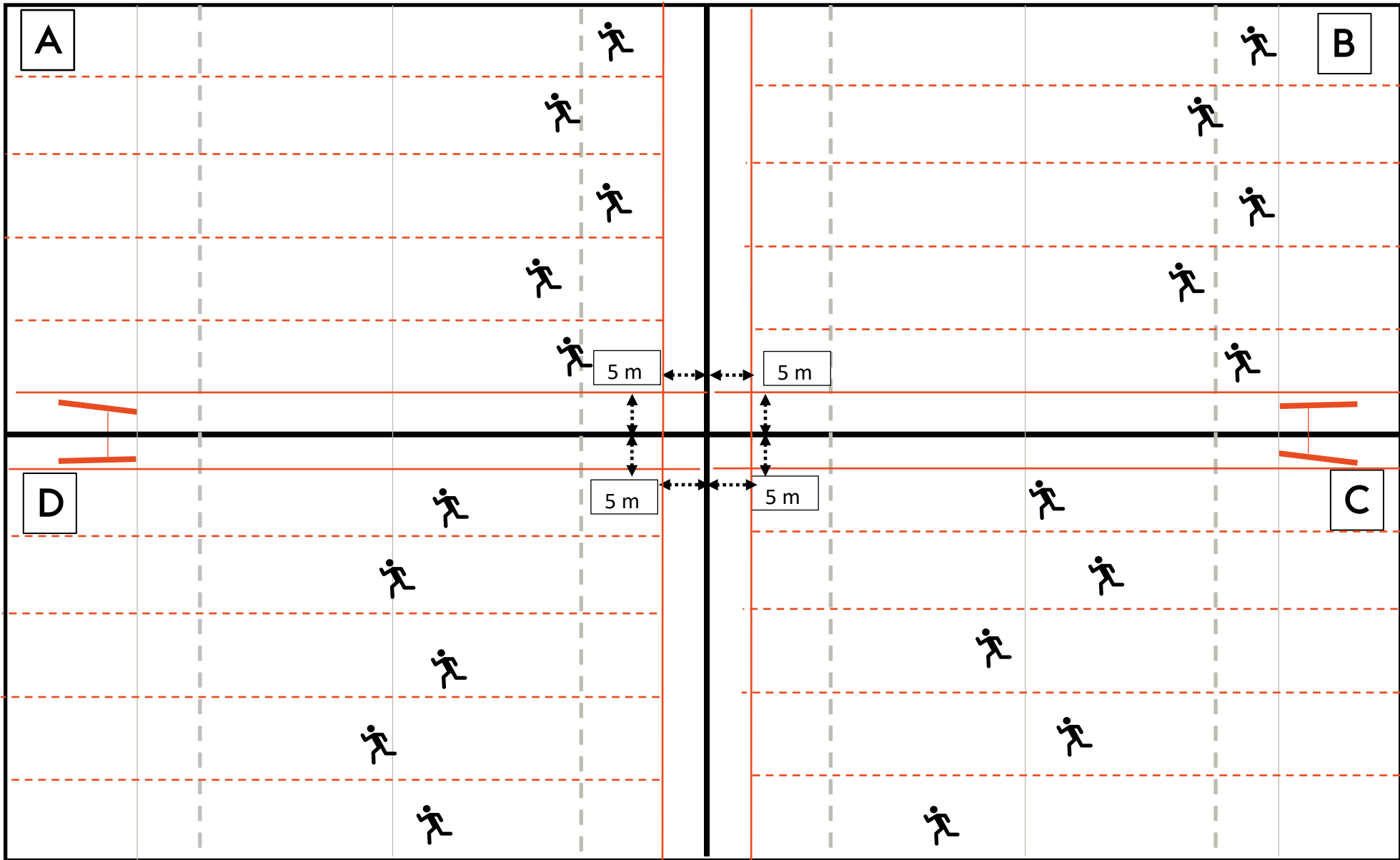
Kraft- & Konditions- training Programm für Erwachsenen Rugby

Jedes Training besteht aus den folgenden Elementen:

1. Allgemeines Aufwärmen
2. Lauftechnik
3. Schnelligkeit
4. Technische Fähigkeiten (Ball in Hand)
5. Stärkung der Muskeln
6. Konditionstraining
7. Dehnung



Aufbau des Spielfeldes



Fortschritt der Kraft- & Konditions- ktionen



| | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Zeit Total | 40' | 50' | 60' | 60' |
| Allgemeines Aufwärmen | 10' | 10' | 10' | 10' |
| Lauftechnik | 10' | 5' | 5' | 5' |
| Schnelligkeit | - | 5' | 10' | 10' |
| Technische Fähigkeiten | 15' | 15' | 15' | 15' |
| Stärkung der Muskeln | - | 5' | 10' | 10' |
| Konditionstraining | - | 5' | 10' | 10' |
| Dehnung | 5' | 5' | 5-10' | 5-10' |

Erstellt von: Sean Seale

www.upsidestrength.com



Trainingsdetails: Allgemeines Aufwärmen (10 min)

- Jogging 2-3 Minuten mit Ball in den Händen
- [Supine Knee Rock](#) - 1x 10/Seite
- [Supine Lateral Leg Swing](#) - 1x 10/ Seite
- [Tuck Roll To Straddle](#) 1x 10/ Seite
- [90/90 Hip Stretch](#) - 1x 20-30 Sekunden / Seite
- [Hip CARs](#) - 1-2x 5/ Seite (langsam)
- [Thread The Needle](#) - 1x 8/ Seite (langsam)
- [Shoulder CARs](#) - 1-2x 5/ Seite (langsam)
- [Supine Squat Hold](#) - 1-2x 10-15 Sekunden
- [Runners Lunge](#) 1-2x 5/ Seite
- Jogging 2-3 Minuten mit Ball in den Händen



Trainingsdetails: Lauftechnik (5-10 min)

Woche 1 (3x jeweils auf 10-15 Meter, zurück gehend)

- [A March](#)
- [Ankle Dribble](#)
- [Butt Kick](#)
- [Straight Leg Bound](#)
- [Lateral Shuffle \(Low Hips\)](#)
- [Zig Zag Bound](#)
- [Boom](#)
- [Running A](#)

Woche 2 (2x jeder auf 10-15 Meter, zurück gehend)

- *Siehe Woche 1*

Woche 3 (1-2x jeder auf 15-20 Meter, zurück gehend)

- [A March](#)
- [Ankle Dribble](#)
- [Butt Kick](#)
- [Straight Leg Bound](#)
- [A-Skip](#)
- [Lateral Shuffle \(Low Hips\)](#)
- [Zig Zag Bound](#) (ohne Pausen - kontinuierliche Bewegung)
- [Boom Boom](#)
- [Running A](#)
- [A Snap Skip](#)

Woche 4 (1-2x jeder auf 15-20 Meter, zurück gehend)

- *Siehe Woche 3*



Trainingsdetails: Schnelligkeit (5-10 min)

Für alle Sprints, stehender Start mit verschiedenen Startpositionen (Knie, liegend, Rücken, etc.). Halte die Pausen ein, an Ort und Stelle oder beim Gehen. Einschliesslich der Arbeit mit dem Ball in der Hand während den Pausen.

Woche 2

- 4x20m / Anstrengung 80-85% / Pausen: 60 Sekunden zwischen jeder Anstrengung

Woche 3

- 3x20m / Anstrengung 85-90% / Pausen: 90 Sekunden zwischen jeder Anstrengung
- 2x30m / Anstrengung 85-90% / Pausen: 120 Sekunden zwischen jeder Anstrengung

Woche 4

- 2x20m / Anstrengung 85-90% / Pausen: 90 Sekunden zwischen jeder Anstrengung
- 4x30m / Anstrengung 85-95% / Pausen: 120 Sekunden zwischen jeder Anstrengung



Trainingsdetails: Technische Fähigkeiten (15 min)

Trainer können ihre Lieblingsübungen und -spiele für das Training technischer Fähigkeiten auswählen.



Trainingsdetails: Stärkung der Muskeln (5-10 min)

Führe die einzelnen Übungen nacheinander im Zirkelformat durch. Vervollständige 2 bis 3 Runden bei jeder Übung mit einer Pause von 1-2 Minuten zwischen den Runden. An das Niveau jeder Person anpassen.

- [Bodyweight Squat](#) x10-15
- [Plank](#) x20-40 Sekunden
- [Bear Crawl Forward](#) x5-10 Meter
- [Push Up](#) x8-15
- [Bodyweight Reverse Lunge](#) x8-12/Seite
- [Side Plank](#) x20-40 Sekunden / Seite
- [Inchworm Forward](#) x5 Meter



Trainingsdetails: Konditionstraining (5-10 min)

Woche 2:

- 8x 40m @70% Schnelligkeit (zwischen 9 und 11 Sekunden), zurück gehend (30 Sekunden)

Woche 3:

- 10x 60m (40m vorwärts, 20m retour) @70% Schnelligkeit (zwischen 14 und 17 Sekunden), zurück gehend, Pause (30 Sekunden)

Woche 4:

- 8x 80m (40m vorwärts, 40m retour) @70% Schnelligkeit (zwischen 20 und 25 Sekunden), Pause (40 Sekunden)



Trainingsdetails: Dehnungen (5-10 min)

Trainer können ihre Lieblingsübungen zum Dehnen auswählen oder hier Dehnungsroutinen finden:

<https://www.youtube.com/watch?v=JbOfqilXmek&feature=youtu.be>



Fragen?

Kontakt:

Sean Seale

+41 76 394 96 73

info@upsidestrength.com



www.upsidestrength.com