



Daily
Handball

Instagram :
insights.elias

INSEASON TRAININGSPLAN

SAISON 24/25



TRAININGSPLAN

Gesamte verfügbare Informationen :

1. Zwei wöchentliche Trainingseinheiten zur Steigerung der Geschwindigkeit.
2. Empfehlungen zur beschleunigten Regeneration.
3. Ein einfaches, oft übersehenes Hilfsmittel.
4. Strategien zur Leistungssteigerung im Spiel und Training.

Anleitung:

Verwenden Sie den Guide wöchentlich und integrieren Sie mindestens eine Speed-Einheit pro Woche.

Übungsempfehlungen:

- Oberkörpertraining: mindestens 3 Sätze.
- Sprint-/Unterkörpertraining: 2-3 Sätze. zur Steigerung der Ausdauer.

Aufbau 1 & 2

Einheit 1 :

Der Aufbau dieser Trainingseinheit ist strukturiert und effizient.

Beginnen Sie mit Sprüngen als Aufwärmübung, gefolgt von intensiven Sprüngen

(+ intensive Sprints)

Diese Trainingseinheit wird empfohlen, um sie vor dem Mannschaftstraining zu absolvieren.

Dauer der Einheit: 20-30 Minuten

Einheit 2 :

Der Aufbau dieser Session ist einfach. Du startest mit den Sprüngen als Warm-Up, gehst dann in intensive Jumps & am Ende machst du längere und intensivere Sprints.

Einheit 1

Warm-Up:

1. 20 Ausfallschritte (gehend, je Bein 10x) - im Ausfallschritt jewe rechts/links ausdrehen
2. 20 Standwaagen (gehend, je Bein 10x, 5 Sekunden halten)
3. 20 seitliche Ausfallschritte (je Bein 10x, tief in die Bewegung gehen)
4. 20 Runner Lunge - (10 je Bein, in Streckung Sekunden stehen)
(+ Sprints)

Training :

A1) Ausgiebiger Ausfallschritt / 10 Wiederholungen (pro Bein)

A2) Wiederholte Hocksprünge / 6 Wiederholungen

A3) Einbeinige Sprungübungen / 6-8 Wiederholungen

B1) Wiederholter Weitsprung / 3x 2 Sprünge

B2) Seitliches Übersteigen / 1x pro Seite



Einheit 2 (GYM)

Aufwärmen:

1. 90/90 Dehnungen (langsam, 5 Sekunden pro Wiederholung, 10 Wiederholungen pro Seite)
2. Gehende Ausfallschritte (je 10 Wiederholungen pro Bein) - im Ausfallschritt jeweils nach rechts/links drehen
3. Standwaage (gehend, je 10 Wiederholungen pro Bein, 5 Sekunden halten)
4. Seitliche Ausfallschritte (je 10 Wiederholungen pro Bein, tief in die Bewegung gehen)

Training:

A1) Einbeinige Kettlebell-Kreuzheben / 6 Wiederholungen pro Bein (sehr langsam)

B1) Kastenaufstiege / 6 Wiederholungen

B2) Nordic Hamstring Curls / 6-8+ Wiederholungen

oder:

B1) Plyometrische Sprünge / 6 Wiederholungen

B2) Kastensquats / 4 schwere und explosive Wiederholungen

C1) Hüftdominantes Trap Bar Kreuzheben / 5 Wiederholungen

C2) Einbeinige Sprünge / 4 Wiederholungen

D1) Bodenpresse / 6 Wiederholungen

D2) Landmine-Pressen / 8 Wiederholungen

F1) Klimmzüge / 6-8 Wiederholungen (mit Zusatzgewicht möglich)

F2) Einarmiges Rudern / 8 Wiederholungen

G1) Rotationswürfe / 8 Wiederholungen

G2) Seitstütz mit Widerstand / bis zur Ermüdung



Regeneration

Kälteanwendung:

- **Nutze Kältebäder nur während intensiver Phasen der Teamvorbereitung, z.B. bei turnierähnlicher Belastung. Übermäßiger Einsatz kann den Fortschritt beeinträchtigen.**

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr:

- **Nach jeder Trainingseinheit konsumiere flüssige Kohlenhydrate zusammen mit Proteinen. Dies hat höhere Priorität als die Zufuhr von Elektrolyten. Stelle sicher, dass du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst.**

Nahrungsergänzungsmittel und Schlaf:

- **Schlafe während dieser Phase täglich 8 Stunden. Viele Athleten haben Schwierigkeiten mit dem Schlaf, besonders nach spätem Training. Dies entfällt nun. Verpflichte dich dazu, sieben Tage die Woche konsequent 8-9 Stunden Schlaf zu bekommen.**
- **Nahrungsergänzungsmittel sollten unverändert bleiben.**

Ernährung



Hydration:

- **Täglich 3-5 Liter Wasser konsumieren, um die optimale Hydratation aufrechtzuerhalten.**

Kreatin-Zufuhr:

- **Täglich mindestens 5 g Kreatin einnehmen, um die Leistungsfähigkeit und Regeneration zu unterstützen.**

Nährstoffreiche Auswahl:

- **Täglich eine Portion Nüsse, Obst, grünes Gemüse und Hafer für eine ausgewogene Nährstoffversorgung und Energiebereitstellung.**

Mahlzeitenstruktur:

- **Einen Ernährungsplan mit 5 Mahlzeiten pro Tag zusammenstellen: Frühstück, Snack 1, Mittagessen, Snack 2, Abendessen.**

Proteinbedarf:

- **Ziel ist es, täglich 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen, um den Muskelaufbau und die Regeneration zu fördern.**

Kalorienüberschuss:

- **In der Offseason sollte ein leichter Überschuss von etwa 250-500 kcal pro Tag angestrebt werden, um Muskelaufbau und sportliche Leistung zu unterstützen. Das zugenommene Gewicht besteht hauptsächlich aus Wasser, das während der Vorbereitung wieder verloren geht.**

Kohlenhydrate:

- **Betrachte Kohlenhydrate als wichtigen Energiespender und vermeide deren Verteufelung. Sie sollten eine höhere Priorität haben als Fette. Proteinzufuhr sollte nicht mehr als 1,5-2 g pro Kilogramm Körpergewicht betragen. Die verbleibenden Kalorien können mit maximal 1,2 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht und den restlichen Kohlenhydraten abgedeckt werden**