



Daily
Handball

Instagram :
[insights.elias](https://www.instagram.com/insights.elias)

OFFSEASON TRAININGSPLAN

SOMMER 2024



TRAININGSPLAN

Gesamte verfügbare Informationen :

- Zeitplan für Leistungstests und Evaluierungen
- Detaillierter Krafttrainingsplan für das Fitnessstudio
- Intensive Speed-Trainingssitzungen zur Verbesserung der Schnelligkeit
- Präzise Regenerationsvorgaben für optimale Erholung
- Strategische Ausdauerläufe zur Steigerung der Ausdauer

TRAININGSPLAN

Volumen & Trainingsvorgaben :

Für alle Übungen sind 3-5 Sätze vorgesehen.

- **Im Fitnessstudio beträgt die Ruhezeit zwischen den Sätzen 90-180 Sekunden.**
- **Bei Sprintübungen beträgt die Pausenzeit 2-3 Minuten oder eine Minute pro 10 Meter.**
- **Für Übungen mit weniger Wiederholungen im Fitnessstudio wird ein höheres Gewicht verwendet, mit dem Fokus auf hoher Geschwindigkeit.**
- **Bei Übungen mit mehr Wiederholungen wird ein geringeres Gewicht verwendet, um schnelle Bewegungen und hohe Qualität sicherzustellen.**

TESTS

Zu Beginn der Nebensaison sollten Leistungstests durchgeführt werden, idealerweise bereits vor 2-4 Wochen.

Testen Sie Ihre Explosivität und Schnelligkeit sowie Ihre Kraft.

Hier sind Beispiele:

Kraft:

- Maximalkrafttests (1RM) für Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben**
- Mehrfach-Wiederholungsmaximaltests (X-RM) für einbeinige Kniebeugen und einseitiges Hüftheben**
- Oberkörpertests (Liegestütze, Klimmzüge, Rudern)**

Schnelligkeit:

- Startgeschwindigkeit (0-10 Meter)**
- Tests zur Explosivität (einbeiniger/zweibeiniger CMJ-Sprung, Weitsprung)**
- Beschleunigungstest (0-30 Meter)**

Wochenplan



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Gym	Speed + Intervall	Gym + Lauf
DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
(Speed)	Gym	Lauf

OFFSEASON
TRAININGSPLAN
SOMMER 2024



Gym



Warm-Up:

- 2-3 Durchgänge:
 - 90/90 Streckung und Anheben
 - Quadruped Adduktion und Abduktion
 - Worlds Greatest Stretch
 - Runner Lunge (beide Seiten)

Training:

A1) Einbeiniges Kettelbell Kreuzheben, 6 Wiederholungen pro Seite

A2) Einseitiges Hüftheben, 6 Wiederholungen pro Seite

B1) Ausfallschritte, 6 Wiederholungen pro Seite

B2) Sled Push (schwer, 10 Meter)

C1) Trap Bar Kreuzheben, 5 Wiederholungen

C2) Plyometrische Deadlift Sprünge, 4 Wiederholungen

C3) Box Step Ups, 6 Wiederholungen pro Seite

D1) Schrägbankdrücken, 8 Wiederholungen

D2) Klimmzüge, mindestens 5 Wiederholungen

E1) MBall rotations Würfe, 8 Wiederholungen pro Seite

E2) Seitstütz mit Widerstand, 45 Sekunden pro Seite

Cooldown:

15 Minuten Radfahren bei 130-145 bpm Herzfrequenz

700ml Wasser, mit 70g Glucose & 30g Protein (Maltodextrin + Iscoclear)





Speed Training

Warm-Up:

- **4-5 Hallenrunden, gefolgt von 2-3 Durchgängen jeder Übung mit 8-12 Wiederholungen.**
 - **Standwaage**
 - **Ausfallschritt**
 - **Worlds Greatest Stretch**
 - **Runner Lunge**
- **Extensive Plyos (Sprungübungen zur Maximierung der Sprungkraft und Explosivität)**

Training:

A1) Extensive Split Stance Übungen, 10 Wiederholungen pro Seite

A2) Single Leg Plyos, 6-8 Wiederholungen pro Seite

B1) Half Kneeling Übungen, 1 Wiederholung pro Seite

B2) Step Back Acceleration Übungen, 1 Wiederholung pro Seite

C1) Widerstandssprints über 10 Meter pro Bein

C2) Maximale Sprints über 30-60 Meter

D1) Lateral Step Over Drill, 1 Durchgang

D2) Diagonale Cone Drill, 1 Durchgang

(E) Optionale Intervall- oder Technikeinheit nach der Speed-Session zur Verbesserung von Sprinttechnik und Ausdauer.

AUSDAUER



Training:

1. Langstreckenlauf:

- Laufen im aeroben Bereich bei 70-75% der maximalen Herzfrequenz (HF-Max) für 40-70 Minuten.

2. Kurzstreckenlauf:

- Laufen im leicht anaeroben Bereich bei 75-82,5% der HF-Max für 35-45 Minuten.

3. Intervall- oder Tempotraining:

Beispielweise 10 Intervalle von 50-100 Metern Laufstrecke, mit Gehpausen zur Erholung. Nach 10 Intervallen 2-3 Minuten Pause, insgesamt 2-4 Sets.

Tipp:

Die Ausdauer muss nicht sofort am Anfang der Teamvorbereitung auf perfektem Niveau sein. Die Dauer und Intensität der Läufe sollten sich über die Wochen hinweg steigern.

Handballspezifische Ausdauer wird am effektivsten durch Spielformen während der Teamvorbereitung entwickelt.

Im Sommer haben Krafttraining und Schnelligkeit Vorrang.

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**