

Das Warmup:

Körpertemperatur hoch
Hauptgelenke durchbewegen
Statistisch „tichte“ Faszienbahnen (Hüfte, Brust) dynamisch öffnen
Kein statisches Stretching
Standardisiert (angenehm als Coach)
5-10 min max

4 Dinge die ich versuche, im Krafttraining umzusetzen:

1. Die statistischen Schwächen trainieren: VMO, Lower Back Trapezius (3)
2. Hintere Kette
3. Optimale Übungsausführung (Tempo)
4. Individuelle Schwächen sehen und isolieren für weitere Gruppeneinteilung

Parameter die ich zur Verfügung habe:

Wiederholungen
1-3 Reps: Kraft
4-8 Reps: Funktionelle Hypertrophie
8-20: Reps Hypertrophie
15-30 Reps: Kraftausdauer

Sätze

Je höher die Wiederholungen desto höher die Satzanzahl

Tempo

Entscheidendes Parameter im Onlinetraining, da Gewicht als Reizsetzungstool wegfällt

Pause

Je kürzer die Pause desto metabolisch anspruchsvoller das Training und desto potentiell schlechter die Übungsausführung im nächsten Satz (wichtiges Tool im onlinetraining)

Gewicht (in sehr eingeschränktem Maße)

Flaschen und eventuell Kurzhantel manchmal vorhanden, geben die Möglichkeit, kleinere Muskelgruppen effektiver zu trainieren (oberer Rücken/Schultern)

Der Einsatz aller Parameter in guter Relation zueinander geben dem Workout die Struktur und sind entscheidend für die Konzentration der Athleten

A1 Step ups.	4x10.	3010.	60sek Pause
B1 Liegestütz.	4x6-8.	3010.	45sek Pause
B2 Good mornings	4x12-15	2010.	45sek Pause
C1 Superman, diagonal.	2x25	1010.	Keine Pause

Stretching

Ebenfalls auf Schwächen von Basketballern abgestimmt
Grundsätzlich: Hintere Kette stärken, vordere Stretchen
1-2 Stretches am Ende des Workouts
„PNF“