

Fitnessstennis

Fitnessorientiertes Training als Ergänzung zum Tennis-Techniktraining. Verknüpfung von traditionellem Tennistraining mit Fitnesstraining.

Ziel: Alle Schüler sind beschäftigt

WICHTIG: KEIN Techniktraining!!!

Inhalte

- Warm-Up Phase
- Haupt – Segment
 - Sideline Activities
 - Belastungsteuerung
- Cool-Down Phase

Warm-Up Phase

5-10 Minuten Dauer

- Körpertemperatur hochfahren
- Cardiovasculäres System vorbereiten
- Muskulatur aktivieren
- Dynamisches Aufwärmen bevorzugen
- Leichtes Einschlagen

Haupt - Segment

Training für alle Spieler in ihrer persönlichen aeroben Zone:

30 bis 50 Minuten Dauer

- Zuspielformen/Drills mit unterschiedlichen Laufwegen

- Unabhängig von der jeweiligen Spielstärke der Teilnehmer
- Dosierung und Steuerung durch den Trainer entscheidend

- Spielorientierte Übungs- und Trainingsformen

- Homogene Gruppen mit gleichwertiger Spielstärke
- Mit Gegner und Partner
- Wettbewerb und Teambildung wird unterstützt
- Viele Doppel- und Laufübungen

Sideline Activities

Unterstützende Hilfsmittel, um die Teilnehmer in der aeroben Zone zu halten:

- Koordinationsleiter
- Stepper
- Hürden
- Markierungslinien
- Hütchen
- Sprungseile
- Gymnastikmatten

Gleichzeitige Verbesserung der Beinarbeit und der Koordination !

Kontrolle der optimalen Belastungssteuerung durch den Einsatz von Pulsuhren:

- Jeder Spieler darf nur in seiner individuellen Zone trainieren
- über einen Zeitraum von 30 - 50 Minuten
- hohe Belastungen / Belastungsspitzen für den Spieler vermeiden
- zu niedrige Belastung für den Spieler vermeiden
- Überprüfung der Herzfrequenz erfolgt alle 10 Minuten bzw. spezielle Einstellung der Grenzwerte an der Uhr direkt



AGE	50%	55%	60%	65%*	70%	75%	80%	85%*	90%	95%	100%
18	101	111	121	131	141	152	162	172	182	192	202
20	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
22	99	109	119	129	139	149	158	168	178	188	198
24	98	108	118	127	137	147	157	167	176	186	196
26	97	107	116	126	136	146	155	165	175	184	194
28	96	106	115	125	134	144	154	163	173	182	192
30	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190
32	94	103	113	122	132	141	150	160	169	179	188
34	93	102	112	121	130	140	149	158	167	177	186
36	92	101	110	120	129	138	147	156	166	175	184
38	91	100	109	118	127	137	146	155	164	173	182
40	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180
42	89	98	107	116	125	134	142	151	160	169	178
44	88	97	106	114	123	132	141	150	158	167	176
46	87	96	104	113	122	131	139	148	157	165	174
48	86	95	103	112	120	129	138	146	155	163	172
50	85	94	102	111	119	128	136	145	153	162	170
52	84	92	101	109	118	126	134	143	151	160	168
54	83	91	100	108	116	125	133	141	149	158	166
56	82	90	98	107	115	123	131	139	148	156	164
58	81	89	97	105	113	122	130	138	146	154	162
60	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160
62	79	87	95	103	111	119	126	134	142	150	158
64	78	86	94	101	109	117	125	133	140	148	156
66	77	85	92	100	108	116	123	131	139	146	154
68	76	84	91	99	106	114	122	129	137	144	152
70	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	150
72	74	81	89	96	104	111	118	126	133	141	148
74	73	80	88	95	102	110	117	124	131	139	146
76	72	79	86	94	101	108	115	122	130	137	144
78	71	78	85	92	99	107	114	121	128	135	142
80	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140

Cool Down

Dient zur Einleitung der Regeneration:

- 5 - 10 Minuten Dauer
- Leichte extensive Trainingsaufgaben
- Herzfrequenz wird auf Normalniveau heruntergefahren
- Statisches Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Wichtige Gesichtspunkte eines erfolgreichen aeroben Workouts:

1. Jeder Spieler muss in Bewegung sein.
2. Für jeden muss die individuelle Herausforderung gestaltet werden.
3. Dosierte Instruktionen geben – kein Techniktraining!
4. Zuspiel-/Anspielfrequenz und Laufwege entscheidend.
5. Übungsformen variabel gestalten und oft wechseln.
6. Pulsmessen und Pulsüberwachung muss geübt werden.
7. Passende Musik zu den jeweiligen Phasen auswählen.
8. Kein Workout für Herz Patienten oder Reha Patienten!