



Landesverbandsausbildungszentrum
Österreichischer Fußball-Bund



LAZ - Trainingsplanung - Monatsplan

Jän.21

Trainingsorganisation

Daum	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Inhalt
1	Freitag			
2	Samstag			
3	Sonntag			
4	Montag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm, Ausdauerlauf 40 Minuten, 5 Minuten abwärmen
5	Dienstag			
6	Mittwoch	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm, Kräftigungsprogramm, Technik mit Ball, Intervall-Lauf 1, 5 Minuten abwärmen
7	Donnerstag			
8	Freitag	16:00	Heimtraining	10 Mi. Präventionsprogramm, Kräftigungsprogramm, Technik mit Ball, Intervall-Lauf 2, 5 Minuten abwärmen
9	Samstag	10:00	Videokonferenz	
10	Sonntag			
11	Montag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 1, 15 Min. Kräftigungsprogramm 1, 15 Min. Technikprogramm 1, 20 Min. Intervalllauf 1, 5 Min. abwärmen
12	Dienstag			
13	Mittwoch	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 2, 15 Min. Kräftigungsprogramm 2, 15 Min. Technikprogramm 2, 20 Min. Intervalllauf 2, 5 Min. abwärmen
14	Donnerstag			
15	Freitag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 3, 15 Min. Kräftigungsprogramm 3, 15 Min. Technikprogramm 3, 20 Min. Intervalllauf 3, 5 Min. abwärmen
16	Samstag			
17	Sonntag			
18	Montag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 1, 15 Min. Kräftigungsprogramm 1, 15 Min. Technikprogramm 1, 20 Min. Intervalllauf 1, 5 Min. abwärmen
19	Dienstag			
20	Mittwoch	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 2, 15 Min. Kräftigungsprogramm 2, 15 Min. Technikprogramm 2, 20 Min. Intervalllauf 2, 5 Min. abwärmen
21	Donnerstag			
22	Freitag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 3, 15 Min. Kräftigungsprogramm 3, 15 Min. Technikprogramm 3, 20 Min. Intervalllauf 3, 5 Min. abwärmen
23	Samstag	10:00	Videokonferenz	
24	Sonntag			
25	Montag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 1, 15 Min. Kräftigungsprogramm 1, 15 Min. Technikprogramm 1, 20 Min. Intervalllauf 1, 5 Min. abwärmen
26	Dienstag			
27	Mittwoch	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 2, 15 Min. Kräftigungsprogramm 2, 15 Min. Technikprogramm 2, 20 Min. Intervalllauf 2, 5 Min. abwärmen
28	Donnerstag			
29	Freitag	16:00	Heimtraining	10 Min. Präventionsprogramm 3, 15 Min. Kräftigungsprogramm 3, 15 Min. Technikprogramm 3, 20 Min. Intervalllauf 3, 5 Min. abwärmen
30	Samstag	10:00	Videokonferenz	
31	Sonntag			

Präventionsprogramm 1 <https://youtu.be/Dd4nivJ3uWE>

Präventionsprogramm 2 <https://youtu.be/Dd4nivJ3uWE>

Präventionsprogramm 3 <https://youtu.be/Dd4nivJ3uWE>

Kräftigungsprogramm 1 [30 Tage Challenge vom Herrn Reiter](#)

Kräftigungsprogramm 2 [30 Tage Challenge vom Herrn Reiter](#)

Kräftigungsprogramm 3 [30 Tage Challenge vom Herrn Reiter](#)

Technikprogramm 1 <https://youtu.be/84PetipifnE>

Technikprogramm 2 <https://youtu.be/84PetipifnE>

Technikprogramm 3 <https://youtu.be/84PetipifnE>

Intervalllauf 1 10 x (Wendelauf: 5 Meter Sprint, zurück sprinten, 10 Meter Sprint, zurücksprinten, 15 Meter Sprint, zurücksprinten, 1 Minute Pause nach jedem Wendelauf)

Intervalllauf 2 5 x (2 Minuten 170 Puls, 4 Minuten Pause)

Intervalllauf 3 10 x (40 Meter Sprint, 2 Minuten Pause nach jedem Sprint)