Krafttraining für Jugendliche

Dominiere das Feld – Exklusive Trainingspläne für Jugend Footballer der Kaderschmiede-Akademie!

die Pre- & Off-Season ist die perfekte Zeit, um dich optimal auf die nächste Saison vorzubereiten und deine Leistung auf dem Feld auf ein neues Level zu heben. Wir vom Förderverein freuen uns, euch heute zwei spezielle Trainingspläne vorzustellen, die euch dabei helfen werden, stärker, explosiver und athletischer zu werden!

Plan 1: Leg die Basis für deinen Erfolg: Der GYM-Plan für junge Football-Talente!

Dieser Trainingsplan ist speziell für die Nutzung im Fitnessstudio konzipiert. Egal, ob du neu im Kraftraum bist oder deine allgemeine Athletik verbessern möchtest – unser Basis-Trainingsplan für Jugendliche ist dein idealer Startpunkt. Dieser Plan wurde speziell für junge Athleten wie dich entwickelt und legt den Fokus auf eine solide Grundlage für deine sportliche Entwicklung. Dieser Ganzkörperplan beinhaltet 2-3 Trainingseinheiten pro Woche im GYM und zielt darauf ab, deine:

- **Allgemeine Kraft:**
  Stärke in allen wichtigen Muskelgruppen.
- **Athletik:**
  Verbesserung deiner Schnelligkeit, Agilität und Sprungkraft durch ein ausgewogenes Training.
- **Verletzungsprävention:**
  Stärkung der Muskulatur, um dich besser vor Verletzungen zu schützen.
- **Ausdauer und Schnelligkeit:**
  Um deine Kondition für das gesamte Spiel zu steigern, beinhaltet dieser Plan auch ein kurzes, intensives **Cardio-Intervalltraining** auf dem Laufband. Es hilft dir, dich schneller von intensiven Spielzügen zu erholen und deine Leistungsfähigkeit über die gesamte Spieldauer aufrecht-zu erhalten.



Wir legen großen Wert auf die korrekte Ausführung der Übungen mit leichten Gewichten, damit du die richtige Technik lernst und eine starke Basis für zukünftige, intensivere Trainingsphasen schaffst. Dieser Plan ist dein Fundament für eine erfolgreiche Footballkarriere!

Plan 2: Power Up Your Game: Der Bankdrück-Plan für mehr Durchschlagskraft!

Du willst in der Line of Scrimmage dominieren, deine Blocks kraftvoller setzen und deine Tackles mit mehr Wucht ausführen? Unser neuer Bankdrück-Plan wurde entwickelt, um deine maximale Kraft zu steigern. Dieser Plan ist in verschiedene Phasen unterteilt, die speziell darauf ausgelegt sind, deine Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur optimal zu entwickeln:

- **Grundlagen- und Hypertrophiephase:**
  Hier bauen wir die muskuläre Basis auf, die du für mehr Power brauchst.

- **Kraftaufbauphase:**
  In dieser Phase geht es darum, diese Muskelmasse in echte Kraft umzuwandeln.
- **Maximalkraft- und Peakphase:**
  Hier trainierst du, um deine maximale Leistung abzurufen und dein neues Top-Gewicht zu erreichen.



Dieser Plan wird dich fordern, aber mit konsequentem Training, der richtigen Technik und genügend Erholung wirst du deine Kraft im Oberkörper deutlich steigern – ein entscheidender Vorteil auf dem Footballfeld!

Beide Pläne – Dein Schlüssel zum Erfolg auf dem Feld!
Denk daran, dass beide Trainingspläne dir helfen können, ein besserer Footballspieler zu werden. Der Bankdrück-Plan fokussiert sich auf die spezifische Kraft, die du in vielen Situationen im Spiel brauchst, während der Basis-Trainingsplan deine allgemeine Athletik, Widerstandsfähigkeit und nun auch deine Ausdauer verbessert. Bitte beachtet, dass ein spezifisches Speed Training exklusiv zu einem späteren Zeitpunkt als separates Angebot zur Verfügung gestellt wird.

Je nach deiner aktuellen Trainingserfahrung und deinen Zielen kannst du entweder mit dem Basis-Plan beginnen und später zum Bankdrück-Plan wechseln oder beide Pläne in deine Trainingsroutine integrieren. Sprich am besten mit deinem Coach, um die beste Strategie für dich zu entwickeln!

Bist du bereit, deine Football-Träume zu verwirklichen?
Nutze die Pre- & Off-Season, um hart zu arbeiten und dich optimal vorzubereiten. Diese Trainingspläne sind dein Werkzeug dafür!

Dieses exklusive Angebot ist für alle Mitglieder des Fördervereins Kaderschmiede-Akademie natürlich kostenlos!

Bei Interesse melde dich per Mail an:
John.Scherberich@kaderschmiede-akademie.de

Wir sehen uns auf dem Feld – stärker, fitter und besser als je zuvor!

Dein Förderverein Kaderschmiede-Akademie

Noch kein Mitglied im Förderverein und du möchtest von solchen Angeboten profitieren?
Informiere dich jetzt auf unserer Webseite
https://cowboys-kaderschmiede.de/foerderverein/
über die Vorteile einer Mitgliedschaft und unterstütze die Nachwuchsförderung in unserer Akademie!