



Unsere Jungs im Hometraining..!

Der Spiel- und Trainingsbetrieb liegt weiterhin völlig auf Eis. Am 3. April hat der Verband nun eine weitere Erklärung herausgegeben, dass das Aussetzen des Spielbetriebs im Amateurfußball auf unbestimmte Zeit ausgeweitet wird. Demnach ist weiterhin kein geregelter Trainingsbetrieb möglich. Unsere Jungs befinden sich seit dem 12. März praktisch im Hometraining.... Das Trainerteam um Michele Borrozzino, Daniel Pfaff und Fitnesstrainer Felix Licht haben unseren Jungs erst Mal einen Notfallplan zusammengestellt, ein Plan der letztlich für jedermann machbar ist. Drei Einheiten zu je 1 Stunde die Woche ist sicherlich für jeden machbar und individuell machen viele unserer Spieler mehr. Was natürlich allen fehlt ist das gemeinsame Training und natürlich der Ball....nun da müssen sich nach Lage der Dinge weiterhin alle noch länger gedulden. Natürlich wollen auch wir wissen wie die Spieler mit der Situation umgehen und wie sie ihr Training gestalten. Einige Eindrücke in Form von Fotos erreichten uns nun schon in den letzten Tagen und dies wollen wir hier an dieser Stelle auch präsentieren. Die Folge „Hometraining“ wird uns nun auch hier in den nächsten Tagen und Wochen begleiten, so halten wir uns zumindest mit Bildern und den Eindrücken zusammen auf den neusten Stand! Den Anfang macht gleich Kapitän Raphi Höfler, der zusammen mit Sohnmann Anton sich aus seinem kleinen „Fitnesspalast“ meldete. Am schönen Rheinufer in Breisach zieht Angelo Minardi sein Training durch und nutzt natürlich das megaschöne Wetter. Peppo gönnt sich nach seinem Training und Fitnessprogramm eine kleine Abwechslung an der Dartscheibe mit einem Gerstenkaltgetränk! Da sind die ersten kleinen Eindrücke....weitere folgen! Bleibt alle weiterhin bitte gesund!

Update 5. April 2020

Unser zweiter Kapitän Stefan Roser meldete sich aus seinem 5 Hektar großen Homeoffice, wo er alle Möglichkeiten hat in den Reben sich auf Höchsten Niveau fit zu halten!

Update 6. April 2020

Und wieder führt uns der Weg nach Breisach wo Angelo dieses Mal mit Bruder Dennis bei herrlichem Wetter auf dem Parkplatz vor ihrem Haus ein kleines Fußball Shooting zelebriert!

Der Trainingsplan für unsere Spieler.....

Corona-Plan

Tag 1:

Dauerlauf 40-50 Minuten bei 60-70%
Frontstütz 3x90 Sek.
Standwaage 3x 10 pro Bein
Hüftheben einbeinig (2x15 pro Bein)

Tag 2:

10 Minuten Warm-up + Mobilisation (Kniebeuge zum Stand etc.)
2 Steigerungsläufe bis 90% über 50 Meter
Beidbeiniger Sprung auf Weite (100%) 3x 3 einzelne Sprünge
Beidbeiniger Sprung auf Weite als Triplette 3x3 Tripletten
Maximaler Sprint: 30 Meter, 4 Durchgänge, 3 Minuten Pause dazwischen
Wechselsprünge 3x 10 (5 pro Bein)

Tag 3:

Dauerlauf 20 Minuten bei 60-70%
Burpees 5x10 Stück (1 Minute Pause zwischen den Sätzen)
Dauerlauf 10 Minuten bei 50-60%
Frontstütz 3x90 Sek.
Standwaage 3x 10 pro Bein
Hüftheben einbeinig (2x15 pro Bein)



Raphis kleiner Fitnesspalast



Und erhält große Unterstützung durch Sohnmann Anton!



Das Rheinufer in Breisach für sich hat praktisch Angelo Minardi und nutzt das ausgiebig aus!





Peppo gönnt sich nach einer harten Trainingseinheit etwas Abwechslung an der Dartscheibe mit einem Gerstengetränk!



Muggi hat seinen eigenen Fitnesspalast in der freien Natur!!



Angelo und Dennis beim Kicken!
Wo ist eigentlich Papa Enzo??



Angelo und Dennis beim Kicken!
Wo ist eigentlich Papa Enzo??
Wir gehen davon aus, dass in
Teil 3 die Kickerfamilie komplett
Ist!

