

Trainingsplan – Judo Professional

Übung	Dauer / Wiederholung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Aufwärmen & Koordination								
Dehnen - vor allem Spagat - leichte Ausführung	Nach Gefühl							
Seilspringen	4 Minuten							
Hüftwechselläufe – vorwärts/rückwärts/langsam/max.schnell	3 Minuten							
Seitwärtssprünge – kräftig zur Seite abspringen	2 Minute							
Sprinten auf der Stelle - max. Tempo	3 x 20 Sekunden							
Schattenboxen - Griffgeschwindigkeit - max. Tempo	3 x 20 Sekunden							
Uchi Mata – Technik								
Uchi mata - rechts-links	2 Minuten							
In Uchi-mata-Position im Kreis hüpfen	2 Minuten							
Uchi mata an der Wand	2 Minuten							
Kreuzschritt – einspringen	2 Minuten							
O-soto-gari–Uchi-mata-Kombination	2 Minuten							
Hikite – starker Zug mit dem Ärmelgriff, „Auf die Uhr schauen“ rechte und linker Arm	Je 2 Minuten							
Tai Otoshi & Seoi Nage mit Gummiband								
Tai otoshi – Uchi komi	3 Minuten							
Wurf antäuschen – Tai otoshi	3 Minuten							
Seoi nage – Uchi komi	3 Minuten							
Seoi nage rechts-links mit maximaler Geschwindigkeit	3 x 20 Sekunden							
De ashi barai - ko uchi gari								
De ashi barai - mit voller Kraft aber korrekt rechts/links	Je 2 Minuten							
Ko uchi gari - mit voller Kraft!	Je 2 Minuten							
Koordination								
Wurfkombination – locker aber 100 % korrekt	2 Minuten							
Wurfkombination – mit geschlossenen Augen	2 Minuten							
Wurfkombination – explosive Ausführung	21 x							
Kraft Beine, Rumpf								
Plyometrisch Springen - vom Stuhl springen und SOFORT wieder explosiv hochspringen	11 x							
Seitstütz - rechts und links mit Bein heben	3 x Sekunden/Seite							
Plank - dabei abwechselnd Arme heben	2 Minuten							
Sitzhocke an der Wand	bis Beine brennen							
Liegestütz - Arme eng anlegen - mit Klatschen	mindestens 21 x							
Aufrollen der Judojacke - gesteckte Arme	21 x							
Mental								
Mentales Training. O-soto-Gari - Uchi Mata	16 Minuten							
Wiederholungen	300							
Willenskraft								
Tabata / https://www.drive-and-style.de/tabata-sekunden-fuer-maximalen-erfolg	1 x							