



Hi zusammen,

jetzt ist es leider schon ewig her, dass wir uns gesehen haben! Ich hoffe, euch geht es soweit gut und ihr seid nicht schon komplett genervt vom Homeschooling und den wenige Kontakten mit Freunden. Die Tennisplätze stehen immer noch leer und wir alle warten sehnsüchtig darauf, bis wir wieder spielen dürfen! Leider ist das noch nicht absehbar und wir müssen uns anderweitig fithalten. Ich halte mich beispielsweise mit Workouts, Radfahren, Joggen, Spazieren und Street Racket fit.

Damit ihr auch fit bleibt, auch in Bezug auf Tennis, bekommt ihr von mir einen Trainingsplan, den ihr machen könnt, wenn ihr fit bleiben wollt. Ich empfehle euch dringend, euch zu bewegen und Sport zu machen! Ihr wollt ja bestimmt direkt durchstarten, wenn wir uns wiedersehen!

### Meine Empfehlung für eine Woche:

- 1-3 Workouts: wählbar bei Koordination/Alba Berlin Workouts oder Workout für Zuhause (ersatzweise ein 1-, 2- oder 5-km-Lauf) → mindestens ein Tag Pause dazwischen!
- Eine halbe Stunde oder länger ein Spiel bei „Spiele“ aussuchen
- Eine Challenge (so lange, bis du es schaffst)
- noch mehr Infos auf [www.tms-tennis.de](http://www.tms-tennis.de)

Jetzt heißt es „Runter vom Sofa und los geht’s“! In den Trainingsplan kannst du deine gemachten Workouts eintragen!

Sei motiviert und starte gleich heute! Viel Spaß! Ich hoffe, wir sehen uns bald wieder auf dem Tennisplatz!

Viele Grüße, Peter



## 1. Workouts

### a. Koordination/Alba Berlin Workout (für alle)

- Spiel – Satz – Sieg: <https://www.youtube.com/watch?v=e63uDZgIK7s&t=87s>
- Tennis mit dem Hacky Sack: <https://www.youtube.com/watch?v=l-pETX3vtAk&t=54s>
- Fit mit Bällen: [https://www.youtube.com/watch?v=XU8-u\\_S4svw&list=PL9H8VPpyaFzOPjKQTBhWMkyYubeOXP7dB&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=XU8-u_S4svw&list=PL9H8VPpyaFzOPjKQTBhWMkyYubeOXP7dB&index=3)
- Basketball: <https://www.youtube.com/watch?v=olNR0RNaXyU&t=441s>
- Fußball 1: <https://www.youtube.com/watch?v=vwxiRAS9Iok>
- Fußball 2: [https://www.youtube.com/watch?v=bhx\\_YqzrheE](https://www.youtube.com/watch?v=bhx_YqzrheE)
- Fußball 3: <https://www.youtube.com/watch?v=eOTzuw5Agpw>
- Volleyball: <https://www.youtube.com/watch?v=-2fVHERM8c4>
- Koordination mit Alltagsmaterialien: <https://www.youtube.com/watch?v=BRoWQOOoBc>
- Koordinationstraining 20 Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=rVUmwrgouFI>

## b. Workout für zu Hause (12-18 Jahre)

- 4 Minuten Tabata-Workout: [https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY)
- 10 Minuten Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=QZXep4jDtxA>
- 12 Minuten Bauch-Beine-Po: <https://www.youtube.com/watch?v=x26MyWBJ7II>
- 30 Minuten Ganzkörper Workout ohne Geräte: <https://www.youtube.com/watch?v=T2lyoAhcXl>
- 20 Minuten Ganzkörper Workout ohne Geräte (Fokus Körpermitte): <https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>
- 30 Minuten HIIT-Training: <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI>
- 10 Minuten Brust Workout: <https://www.youtube.com/watch?v=fX5AbAPH37g&t=451s>
- 20 Minuten Ganzkörper Workout (Anfänger): <https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4&t=116s>

## 2. Spiele

- Street Racket: <https://www.youtube.com/watch?v=8WJITUIh9VM>  
Set ist erhältlich bei Frercks für 29,95€ (einfach anrufen): 0152-03877812, [streetracket@tms-tennis.de](mailto:streetracket@tms-tennis.de) [www.streetracket-germany.de](http://www.streetracket-germany.de)
- Sockengolf: <https://www.youtube.com/watch?v=v6uZfs1RCn8>
- Luftballon-Tennis zu zweit über ein Hindernis z.B. eine gespannte Schur, Sofa, Bücherstapel...
- Hindernisparcour: Bücher überspringen, ein Seil auf den Boden legen und darauf balancieren, um Spielzeug Slalom laufen, unter Stühle/Tische krabbeln... Seid kreativ!

## 3. Challenges

- Socken Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=kXiABe7gn7Y>
- T-Shirt Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=9stVR2sQ6uo>
- Stehaufmännchen Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=pBS3AW6QmbI>
- Schuh-dreh-dich Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=ezG1gN2hIhw>
- Klopapier Challenge: <https://www.youtube.com/watch?v=x1A6dOfHYw8>
- Mäusefänger Challenge: [https://www.youtube.com/watch?v=lybK\\_bCCv7w](https://www.youtube.com/watch?v=lybK_bCCv7w)



## Trainingsplan

Woche	Tag	Koordination/Alba Berlin Workouts oder Workout für Zuhause	Spiel	Challenge
1	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			
2	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			
3	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			
4	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			

5	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			
6	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			
7	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			
8	Tag 1			
	(Tag 2)			
	(Tag 3)			