



OFFSEASON GUIDE 3.0

SASCHA JOHN

SOMMERPAUSE 2024



OFFSEASON GUIDE



Das ist alles enthalten:

- *Wochenstruktur für die kommenden Sommer-Wochen*
- *Tests*
- *Gym-Trainingsplan*
- *Speed-Session*
- *Regenerationsvorgaben*
- *Ausdauerläufe*



OFFSEASON GUIDE



Volumen & Trainingsvorgabe:

- *überall 3-5 Sets.*
- *Im Gym 90-180 Sekunden Set Rest*
- *Bei Sprints immer 2-3 Minuten oder pro 10 Meter eine Minute Pause.*
- *Geringere Wiederholungsvorgaben, Gym = höheres Gewicht, hohe Speedintention*
- *höhere Wiederholungsvorgaben = geringeres Gewicht, schnelle Bewegung, gute Qualität*
- *“B1 - B2” (bspw.) beschreiben einen Supersatz. Absolviere die Übungen dann zusammen. Danach erst Set-Rest.*

SOMMERPAUSE

Tests

TIPP

Zu Beginn der Offseason solltest du Tests absolvieren. Am besten hast du die bereits vor 2-4 Wochen gemacht. Teste Explosivität/Speed, Kraft. Unten sind Beispiele.

Kraft

1RM Tests (Squat, Bench, Deadlift), X-RM Test (Single leg Squat, Unilateral Hip Thrust), Upper Body (Push Up/Pull Up/ Row)

Speed

Antritt (0-10 Meter), Explosivität (Single Leg/Double Leg CMJ Test, Broad Jump), Richtungswechsel (5-0-5 Test), Speed (0-30 Meter Test)

SOMMERPAUSE

Wochenplan

Montag

Gym

Dienstag

Speed
+ Intervalle

Mittwoch

Gym
+ Lauf

Donnerstag

(Speed)

Freitag

Gym

Samstag

Lauf

Sonntag

Frei

SOMMERPAUSE

Gym

WarmUp

Jede Übung wird 2-3x 10 Wdh (pro Seite) ausgeführt. Du brauchst kein Rad fahren.

1. 90/90 (langsam und kontrolliert)
2. 90/90 piriformis stretch + raise
3. quadruped add. + quadruped abd.
4. Worlds Greatest Stretch
5. Runner Lunge

Training

- A1) SL KB Deadlift / 8 Reps je
A2) Unilateral Hip Thrust / 8 Reps je
- B1) Split Squats / 6 Reps
B2) Isom. Heel / 7 Sek. je
B3) Sled Push (heavy; 10 Meter) / Box Squat (5 reps)
- C1) Trap Bar (5 Reps) / Nordics (6-8 Reps)
C2) DL Plyo Bound / 4 Reps
C3) Box Step Up / 6 Reps
- D1) Single Arm Inclines / 8 Reps
D2) Gorilla Rows / 8 Reps je
D3) Weighted Pull Up / 5+ Reps
- E1) Rotation Throw / 8 Reps je
E2) Seitstütz (resistance) / 45 Sek. je
E3) Landmines / 8 Reps je

Cooldown

1. 20 Minuten Bike bei 130-145 Herzfrequenz
2. 700ml Wasser, mit 70g Glucose & 30g Protein (Maltodextrin + Isoclear)

SOMMERPAUSE

Speed

WarmUp

4-5 Platzrunden, dann jede Übung 8-12 Reps & 2-3 Runden.

1. Standwaage
2. Ausfallschritt
3. Worlds Greatest Stretch
4. Runner Lunge
5. Extensive Plyos

Training

A1) extensive split stance /10 Reps

A2) Single Leg Plyos /6-8 Reps

B1) Half Kneeling /1 pro Seite

B2) Step Back Accel. /1 pro Seite

C) Widerstands Sprints /10 Meter, je Bein

D) maximaler Sprint /30-60 Meter

D1) Lateral Step Over /1x

D2) Diag. Cone Drill /1x

(F) mögliche Intervall/Technik Einheit nach der Speed Session.

SOMMERPAUSE

Ausdauer

Training

1: langer Grundlagen Lauf --> 70-75% HF-Max für 40-70 Minuten

2: kurzer Lauf --> 75-82,5 % HF-Max für 35-45 Minuten

3: Intervall/Tempo-Lauf: bspw. 10x50-100 Meter Intervalle, Pause: immer zurück gehen. Nach 10x 2-3 Minuten Pause und insgesamt 2-4 Sets.

TIPP

Die Ausdauer MUSS nicht zu Beginn der Team-Vorbereitung auf dem perfekten Level sein. Die Länge der Läufe oder Intensität sollte sich im Verlauf der Wochen steigern. Die wirkliche fußballspezifische Ausdauer wird am besten durch Spielformen in der Team-Vorbereitung aufgebaut. Gym & Speed haben im Sommer Vorrang.

SOMMERPAUSE

Regeneration

Eisbad

Nutz das Eisbad nur in der wirklich harten Phase der Teamvorbereitung. Alles andere killt den Progress. Bspw. bei Turnier-ähnlicher Belastung.

Fueling & Wasser

Trinke nach jeder Session flüssige Kohlenhydrate mit Proteinen zusammen. Das hat eine schnellere/höhere Prio als Elektrolyte. Achte auf eine ausreichende Wasserversorgung.

Supps & Schlaf

Diese Zeit solltest du jede Nacht 9 Stunden schlafen. Die meisten Spieler haben Schwierigkeiten mit dem Schlaf, da sie spät vom Team-Training heimkommen. Das fällt jetzt weg. Zeig Commitment und zieh 7 Tage die Woche, 9 Stunden schlaf durch.

Supplemente nimmst du unverändert.

Ernährung

TIPP

- jeden Tag 3-5 L Wasser
- jeden Tag min. 5 g Kreatin
- jeden Tag eine Handvoll Nüsse, Obst, grünes Gemüse & Hafer.
- 5 Mahlzeiten: Frühstück, Snack 1, Mittag, Snack 2, Abendessen
- 2 g pro Kilogramm Körpergewicht Eiweiß

Menge

Schau, dass du in der Offseason einen leichten Überschuss von ca. 250-500 kcal fährst. Nutze es als „Aufbau“. Er wird dich tatsächlich schneller machen & deine Leistung & Progress massiv pushen. Das zugenommene Gewicht ist nur Wasser, was du während der Vorbereitung wieder verlierst.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind dein Freund und Helfer. Verteufle sie nicht. Sie haben fast sogar eine größere Prio für dich als Proteine. Proteine sollten nicht mehr als 1,5-2 g pro Kilogramm Körpergewicht ausmachen. Rest füllst du mit maximal 1,2 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht & Rest Kohlenhydrate auf.