



**WIR HABEN EINEN TRAUM.**

- 🏆 **DDR-Meister** 1953, 1971, 1973, 1976, 1977, 1978, 1989, 1990
- 🏆 **FDGB-Pokalsieger** 1952, 1971, 1977, 1982, 1984, 1985, 1990
- 🏆 **Europapokal** 98 Spiele



Table 1: Ablauf Rehabilitationstraining mit folgender Intensitätsgestaltung (siehe Anhang - JSR).

<b>Belastungsintensität</b>	<b>leicht</b>	<b>mittel</b>	<b>Mittel bis hoch</b>	<b>intensiv</b>
-----------------------------	---------------	---------------	------------------------	-----------------

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6 (optional)	Tag 7
<b>Verletzungswoche - Rehabilitationsphase - Einstieg</b>						
Ärztliche Untersuchung	Frei	Frei	Frei (optional Gewöhnung Bandage)	Frei (optional Gewöhnung Bandage)	Training Gewöhnung Bandage	Frei
<b>Verletzungswoche - Rehabilitationsphase – bis zum Wiedereinstieg Mannschaftstraining</b>						
20 Minuten Prävention Individueller Trainingsplan	20 Minuten Prävention Individueller Trainingsplan	20 Minuten Prävention Individueller Trainingsplan	20 Minuten Prävention Individueller Trainingsplan	20 Minuten Prävention Individueller Trainingsplan	20 Minuten Prävention Individueller Trainingsplan	Frei
20 Minuten Gleichgewichts-training (stabiler und instabiler Untergrund) mit/ohne Ball	30 Minuten fußball-spezifisches Training	20 Minuten Gleichgewichts-training (stabiler und instabiler Untergrund) mit/ohne Ball	30 Minuten fußball-spezifisches Training	40 Minuten Fußball-spezifisches Training	40 Minuten Fußball-spezifisches Training	Frei
40 Minuten Krafttraining (Oberkörper & Rumpf)	40 Minuten Krafttraining (untere Extremitäten)	40 Minuten Krafttraining (Oberkörper & Rumpf)	40 Minuten Krafttraining (untere Extremitäten)	20 Minuten Stabi- & Mobi + Dehnung	20 Minuten Stabi- & Mobi + Dehnung	Frei
<b>Verletzungswoche - Rehabilitationsphase – Woche Wiedereinstieg Mannschaftstraining</b>						
Diagnostik – Return to Sport – Schnellkraft - Testbatterie	Diagnostik – Return to Sport – fußball-spezifisch - Testbatterie	Ärztliche Untersuchung	Teilintegration Mannschaftstraining ohne Gegnerkontakt 60 Minuten + Individualtraining	Teilintegration Mannschaftstraining ohne Gegnerkontakt 90 Minuten	Mannschafts-training ohne Einschränkung	Frei