

### 1. Was sind die sportlichen Anforderungen?

Jeder Soldat benötigt grundsätzlich neben einer Basisfitness auch die Soldatengrundfitness.

Zu Beginn der Grundausbildung werden durch Testverfahren die Fitness überprüft.

Die Mindestvoraussetzungen für bestehen des Basis-Fitness-Tests sind:

11x10m Pendellauf unter 60 Sekunden,

Klimmhang länger als 5 Sekunden,

1000m-Lauf(2,5 Runden auf einem Sportplatz) unter 6:30 Minuten.

### 2. Welche sportlichen Fähigkeiten werden von mir gefordert?

Die Bausteine der Kondition sind Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

Um diese zu steigern, werden in der Grundausbildung zu Beginn Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Lauftraining, Koordinatives Training durch kleine Spiele sowie Beweglichkeitstraining genutzt.

Im Laufe der Grundausbildung werden diese zusätzlich durch Kräftigungsübungen mit Zusatzgeräten, Hallenhindernisbahn und Training am modernen Fitnesscontainer/ TRX-Training ergänzt.

### 3. Wie kann ich meine sportliche Leistungsfähigkeit bis zur Grundausbildung steigern?

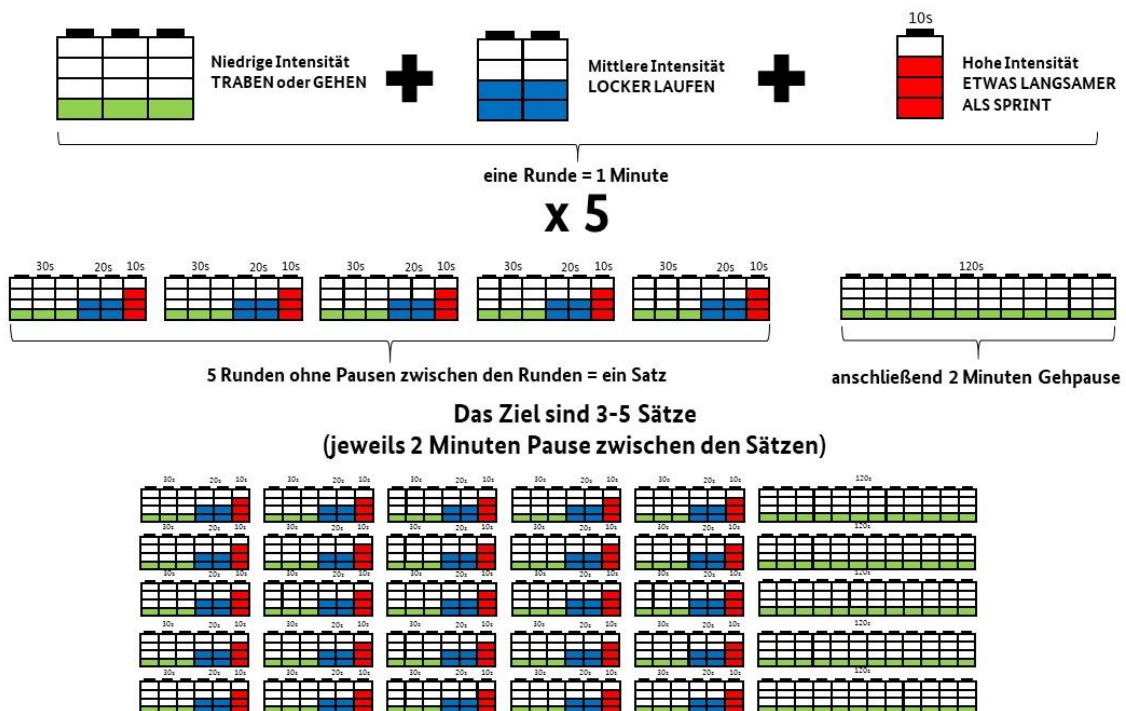
Grundsätzlich kann durch regelmäßiges Training (2-3x die Woche) eine gute Basisfitness geschaffen werden. Sofern dieses über einen Zeitraum von mindestens 6 Wochen durchführt, erzielt man schon bis dahin erhebliche Fortschritte bei der körperlichen Leistungsfähigkeit.

### 4. Wie könnte der Trainingsplan für Anfänger aussehen?

Anzustreben sind zwei Einheiten Ausdauer und eine Einheit Kraft.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Laufen</b>		<b>Kraft</b>		<b>Radfahren</b>	

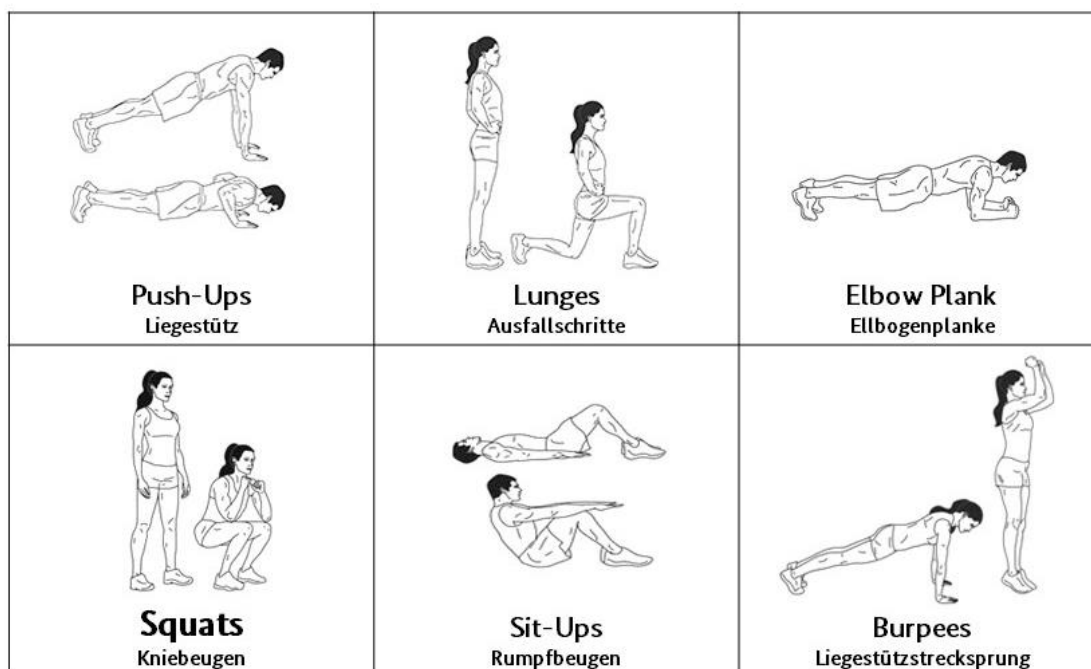
Zu Beginn sollten neben der Ausdauer auch die Kraft verbessert werden, anteilig 2x Ausdauer zu 1x Kraft. Als Einstiegshilfe beim Laufen empfiehlt sich auf weichen Untergründen zu starten und dieses in Intervallen durchzuführen, z.B. im 30-20-10 Modell.



Alternativ kann zur Ausdauersteigerung auch Radfahren genutzt werden, hier sollte beim Einstieg darauf geachtet werden, nicht direkt Strecken mit extremen Anstiegen zu nutzen. Hier sollte eine Belastung von 45-60 Minuten das Ziel sein.

Als Kräftigungsübungen können die klassischen Übungen wie Kniebeugen, Liegestütz, Ellenbogenplanke, Ausfallschritte, Burpees oder Sit-Ups genutzt werden. Für den Einstieg empfiehlt es sich die Übungen in einem Tabata durchzuführen.

**Tabata 20/10 für Anfänger**  
**Jede Übung 20 Sekunden durchführen, zwischen den Übungen 10 Sekunden Pause.**  
**Die 6 Übungen ergeben eine Runde, anschließend bis zu 2 Minuten Pause**  
**Wenn möglich 3-5 Runden.**  
**Fortgeschrittene können auf 30/15 oder 40/20 aufstocken.**



Falls die Übungen am Anfang zu schwer oder sogar zu leicht sein sollten, kann man im Internet genug abgewandelte Varianten finden, Beispielsweise Liegestütz auf den Knien oder die Beine in erhöhter Position beim Liegestütz.

### 5. Was könnten mögliche Fehlerquellen beim meinem Training sein?

Neben dem Trainingsreiz ist die Regenerationsphase der entscheidende Faktor bei der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Zu häufig intensive Einheiten führen schnell zu Überlastungsschäden. Wenn man nach einem intensiven Lauftraining bereits leichte Kniebeschwerden hat, empfiehlt sich vielleicht bei der nächsten Ausdauereinheit eine lockere Radfahrt oder sogar schwimmen. In der Regenerationsphase sollte neben der Ernährung auch auf genügend erholsamen Schlaf geachtet werden. Ein Menü bei einer Fastfood-Kette nach einer sportlichen Aktivität trägt nicht unbedingt zur einer guten Regenerationsphase bei, da zwar der Kalorienhaushalt ausgeglichen wird, aber wichtige Nährstoffe dort einfach fehlen.