



Trainingsgestaltung (Einsteiger)

Ablauf Kraft- Ausdauer – Training

1. Warm- up: z.B ca. 5 Min Hampelmänner, lockeres Laufen, Kniebeuge (auch mit kurzen Unterbrechungen)
2. Trainingseinheit: ca. 20 – 45 Min.
3. Cool- down: 5-10 Min. dehnen.

1. Trainingseinheit GK mit SP „Beine“

Übungen	Sätze	Wdh.	Pause
Ausfallschritte	4	25	60 Sekunden
Kniebeuge			
Kniehebelauf			
Liegestütze			
Superman			
Hüftstrecker			
Hampelmänner			
Unterarmstütz		30 Sek. halten	

Führen Sie die Übungen langsam und Kontrolliert durch. Wählen Sie die Übungsart so, dass Sie jeweils 25 WDH schaffen. Sie können auch Abwandlungen der jeweiligen Übung nutzen, oder zusätzliches Gewicht verwenden. (Wasserflaschen/ Hanteln etc.)



2. Trainingseinheit GK mit SP „Brust“

Übungen	Sätze	Wdh.	Pause
Kniebeuge	4	25	60 Sekunden
Liegestütz			
Liegestütz mit Rotation			
Superman			
Liegestütz Hock			
Streck Sprung			
Hampelmänner			
Unterarmstütz zu Liegestütz		30 Sek.	

3. Trainingseinheit GK mit SP „Rücken“

Übungen	Sätze	Wdh.	Pause
Seitliche Ausfallschritte	4	25	60 Sekunden
Liegestütz mit Rotation			
Superman			
Beinheben für den Bauch			
Russian Twist			
Schwimmer			
Umgedrehter Unterarmstütz		30 Sek. halten	

- Zwischen den Kraft-Ausdauer Einheiten 48 Std. , wenn möglich, keine weitere Kraft-Ausdauer Einheiten. Ausdauerseinheiten (Laufen/Rudern/Schwimmen etc.) ist grundsätzlich durchführbar.
- Weitere Trainingspläne (z.B “Freeletics App”)
- Lauftrainingspläne (z.B <https://lauftipps.ch/kostenlose-trainingsplaene/>)



Lauftraining

Trainingsart	Beschreibung	Dauer	Distanz	Beispiel	Pulswert
Regenerativ es Training	Lockere Läufe, um die Muskulatur zu lockern	30 – 45 Min.	3 – 6 Km	Entspannt Laufen	Unter 65% des Maximalp ulses
Lockeres Ausdauer- training	Stabilisierung des HerzKreislauf- systems; lange, lockere Läufe für die Fettverbrennu ng (Aerobe Ausdauer)	45 Min – 3 Std.	7 – 25 Km	Lockeres Tempo über längere Distanzen	65 – 75 % des Maximalp ulses
Intensives Ausdauer- training	Mittelstrecken Läufe, bei erhöhtem Tempo; Verbesserung der aeroben/anaer oben Ausdauer	Max 20 – 30. Min	3 – 7 Km	Hohes Tempo z.B 5Km in unter 25 Min, oder Fahrten- spiele	75 – 85% des Maximalp ulses
Intervall- training	Kurze, knackige Läufe; Verbesserung der Geschwindig- keit und anaeroben Ausdauer	Max 60 Min	2-5 km	Intensive Intervalle, z.B 5x 400m jeweils unter 1:30 Min auf der Tartanbah n	85 – 95% des Maximalp ulses
Wettkampf- training	Intensive Läufe zur Gewöhnung an die Wettkampf- strecke/Tempo	Schnellst möglich	Wett- kampf- distanz	z.B Marathon auf Bestzeit laufen	95% - 100% des Maximalp ulses



Die gängigste Formel zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz = $220 - \text{Lebensalter}$ (Besser ist ein Feldtest mit Pulsuhr/Pulsgurt)

Beispiel für die Trainingsgestaltung

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag	A	A	B	B
Dienstag	3	3	3	3
Mittwoch	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe
Donnerstag	2	2	2	2
Freitag	A	B	A	B
Samstag	1	1	1	1
Sonntag	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe

Legende:			
1 = GK Beine	2 = GK Brust	3 = GK Rücken	
A = Gehen/ Laufen	B = Lockeres Ausdauertraining		

Versuchen Sie als Laufanfänger zunächst 10 Minuten zu laufen, dann 5 Minuten zu gehen. Das steigern Sie dann in den Folge Trainings. (10 Min laufen 5 Min Gehen, 10 Min Laufen 5 Min Gehen) Dann erhöhen Sie Schrittweise die Laufzeit, bis Sie 45 – 60 Minuten ohne „Geh-Pause“ am Stück laufen können.



Übersicht der Übungen:

Beinheben für den Bauch

Ausgangsposition:

- Liegend, auf dem Rücken inkl. der Schulterblätter
- langgestreckte Beine leicht über dem Boden in der Luft
- **Beachte:** der Kopf ist angehoben in der Luft
- Die Hände können den Kopf unterstützen (halten) oder liegen neben dem Körper

Bewegungsausführung:

- Phase 1: Heben der langgestreckten Beine bis zur senkrechten Position.
- In der senkrechten Position das Gesäß nach oben in die Endposition herausdrücken.
- Phase 2: Das Gesäß zu Boden bringen und die langgestreckten Beine bis zur Ausgangsposition führen.

Hinweis:

- **Wichtig:** Der Kopf ist bei der gesamten Übungsausführung in der Luft, so dass der Lendenwirbelbereich auf dem Boden aufliegt, um diesen Bereich zu schützen!
- Die Beine bleiben bei der gesamten Übung gestreckt.

Abwandlungen:

- Übung mit Medizinball durchführen.
- Intensitätssteigerung durch Gewichtsanpassung des Medizinballs.
- Langgestreckte Beine nicht aufrichten, sondern gebeugt anwinkeln.



Ausgangsposition



Endposition



Russian Twist

Ausgangsposition:

- Sitzend, leicht nach hinten geneigt
- Hände locker vor der Brust
- Beine leicht angewinkelt in der Luft

Bewegungsausführung:

- Phase 1: Drehe den Oberkörper zur rechten Seite und berühre mit den Fingerspitzen kurz den Boden.
- Phase 2: Drehe den Oberkörper zur linken Seite und berühre auch hier kurz mit den Fingerspitzen den Boden und wieder zurück zur anderen Seite.

Hinweis:

- Bei der Rotation bleibt der Unterkörper möglichst bewegungslos (z.B. durch Einklemmen eines kleinen Schaumstoffblocks zwischen den Knien).
- Achte bei der Rotation zu den Seiten darauf, dass der Blick den Händen folgt, so dass der gesamte Oberkörper rotiert und nicht nur die Arme zu den Seiten gestreckt werden.

Abwandlungen:

- Setz die Füße ab zur Erleichterung.



Ausgangsposition



Endposition



Ausfallschritte

Ausgangsposition:

- Hüftbreiter aufrechter Stand
- Füße zeigen parallel nach vorn

Bewegungsausführung:

- Phase 1:
 - Aus dem aufrechten Stand einen großen Schritt zur Seite machen.
 - Das zur Seite ragende Bein wird in der Endposition gebeugt, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist.
 - Das Standbein bleibt gestreckt.
- Phase 2:
 - Das gebeugte Bein wird wieder zurück zur Ausgangsposition geführt.
 - Gleiches entsprechend mit dem anderen Bein.

Hinweis:

- Beim seitlichen Ausfallschritt sollte sich das Knie nicht nach vorn über die Zehenspitzen bewegen.
- Der Rücken bleibt bei der Übung gerade.

Abwandlungen:

- Ausfallschritt nach vorn.



Ausgangsposition



Endposition



Seitliche Ausfallschritte

Ausgangsposition:

- Hüftbreiter aufrechter Stand
- Füße zeigen parallel nach vorn

Bewegungsausführung:

- Phase 1: führe das rechte Bein in einer geraden Linie nach vorn und geh in die Beuge.
- Phase 2: drücke dich aus dem Ausfallschritt hoch und wiederhole die Übung mit dem linken Bein.

Hinweis:

- **Beachte:** Das vordere Knie ragt nie über die Fußspitzen hinaus!
- Der Oberkörper wird beim Ausfallschritt gerade von oben nach unten geführt –nicht nach vorn in die Dehnung. Somit bleibt auch das vordere Knie hinter der Fußspitze.
- In der Endposition des Ausfallschritts sollten in beiden Kniegelenken ca. 90° erreicht sein.
- Das hintere Bein soll nicht den Boden berühren und kurz vor dem Boden zum Stehen kommen.

Abwandlungen:

- Ausfallschritt zu den Seiten.



Ausgangsposition



Endposition



Kniehebellauf

Ausgangsposition:

- Hüftbreiter aufrechter Stand

Bewegungsausführung:

- Springe von einem Bein auf das andere und hebe deine Knie im Wechsel so hoch, dass die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind.
- Die Arme schwingen entgegengesetzt zu den Beinen mit (linkes Bein – rechter Arm und umgekehrt).
- Setze jeweils mit den Fußballen auf.

Hinweis:

- Der Kniehebelauf kann auf der Stelle oder auch im Laufen durchgeführt werden.
- Die Intensität sollte bei dieser Übung möglichst hoch sein.



Ausgangsposition



Endposition



Kniebeuge

Ausgangsposition:

- Hüft-bis Schulterbreiter Stand
- Die Füße zeigen leicht nach außen

Bewegungsausführung:

- Phase 1: kontrolliertes und langsam geführtes Senken des gesamten Körpers in die Kniebeuge.
- Phase 2: kontrolliertes Herausdrücken aus der Kniebeuge zurück zur Ausgangsposition.

Hinweis:

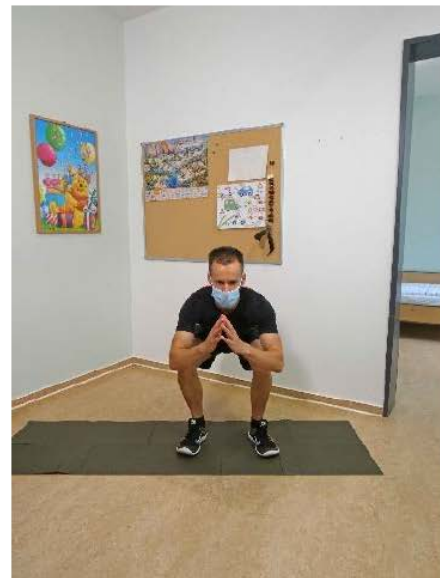
- **Beachte:** bei der Ausführung der Kniebeuge, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben und die Knie nicht nach innen fallen. Achte bei der Ab- und Aufwärtsbewegung auf ein aktives Nachaußendrücken der Knie.
- Die Last des Körpers ist auf dem gesamten Fuß und nicht nur auf dem Vorderfuß (Ferse am Boden!).

Abwandlungen:

- Squatjumps



Ausgangsposition



Endposition



Liegestütz

Ausgangsposition:

- Liegestützposition
- Armstütz ca. schulterbreit auseinander, auf Höhe der Brust, Arme lang durchgestreckt
- Beine stehen parallel nebeneinander
- Rumpfanspannung (gerade wie ein Brett)

Bewegungsausführung:

- Phase 1: langsam kontrolliertes Absenken des Oberkörpers, bis die Oberarme parallel zum Boden sind (90 Grad im Ellenbogengelenk).
- Phase 2: Hochdrücken des Oberkörpers zurück zur Ausgangsposition.

Hinweis:

- Während der gesamten Übungsausführung muss eine ausreichende Rumpfstabilität vorhanden sein (kein Durchhängen des Oberkörpers).
- Die Beine dürfen nicht übereinandergelegt werden (Kippen in der Hüfte).

Abwandlungen:

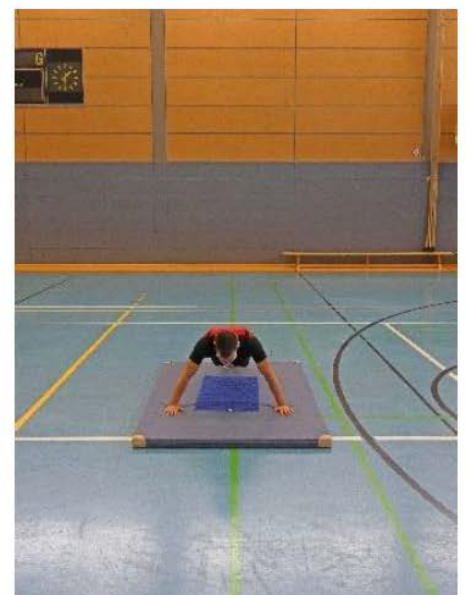
- Ablegen der Knie zur Erleichterung.
- Andere Griffposition (Diamantgriff, breiter Griff, Pike-Push up).
- Ein Bein leicht angehoben.



Ausgangsposition



Endposition



Abwandlung
breiter Griff



Liegestütz mit Rotation

Ausgangsposition:

- Liegestützposition
- Armstütz ca. schulterbreit auseinander, auf Höhe der Brust, Arme lang durchgestreckt
- Beine stehen parallel nebeneinander
- Rumpfanspannung (gerade wie ein Brett)

Bewegungsausführung:

- Phase 1: langsam kontrolliertes Absenken des Oberkörpers, bis die Oberarme parallel zum Boden sind (90 Grad im Ellenbogengelenk).
- Phase 2: Hochdrücken des Oberkörpers.
- Phase 3: Rotation eines Armes um den Oberkörper zur Rotation der Wirbelsäule.
- Phase 4: Zurückführen des gehobenen Armes zur Ausgangsposition in den Liegestütz.
- Anschließender Armwechsel.

Hinweis:

- Während der gesamten Übungsausführung muss eine ausreichende Rumpfstabilität vorhanden sein (kein Durchhängen des Oberkörpers).
- Die Beine dürfen nicht übereinandergelegt werden (Kippen in der Hüfte).
- Bei der Rotation des Armes um den Oberkörper folgt der Blick der rotierenden Hand.



Ausgangsposition



Endposition



Superman

Ausgangsposition:

- Bauchlage
- Arme schulterbreit über dem Kopf ausgestreckt
- Beine hüftbreit ausgestreckt

Bewegungsausführung:

- Hebe gleichzeitig Arme, Brust und Beine vom Boden ab und halte diese statische Position.

Hinweis:

- Beim Heben der Beine sollen auch die Oberschenkel angehoben werden, so dass zwischen Oberschenkel und Boden mindestens eine flache Hand Platz hat.

Abwandlungen:

- Dynamische Bewegung (Schwimmer)



Ausgangsposition



Endposition



Schwimmer

Ausgangsposition:

- Bauchlage
- Arme schulterbreit über dem Kopf ausgestreckt
- Beine hüftbreit ausgestreckt

Bewegungsausführung:

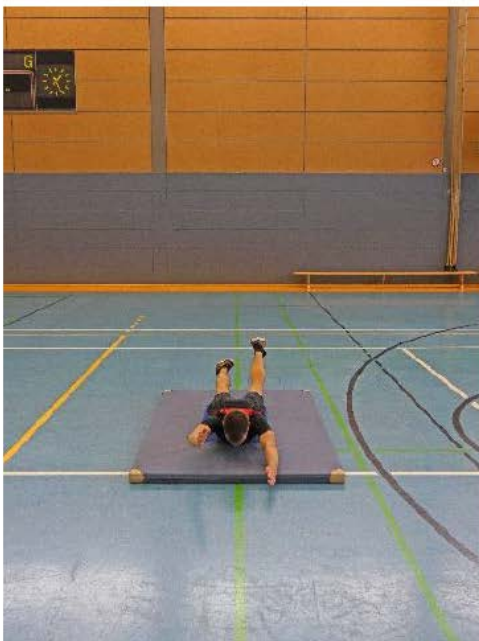
- Hebe gleichzeitig Arme, Brust und Beine vom Boden ab und bewege die entgegengesetzten Extremitäten hoch und runter (linkes Bein –rechter Arm und umgekehrt).

Hinweis:

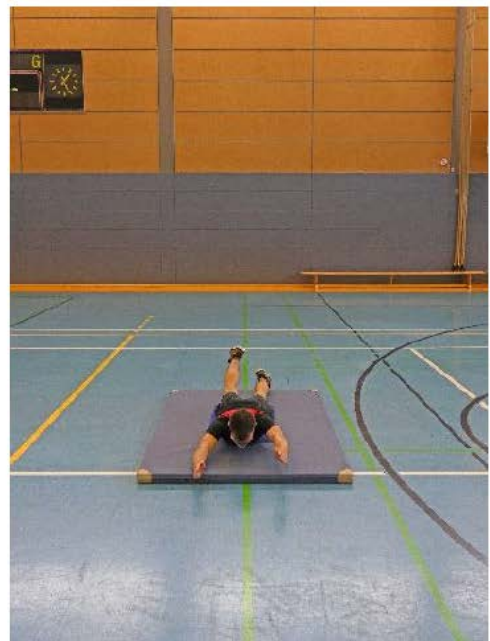
- Beim Heben der Beine sollen auch die Oberschenkel angehoben werden, so dass zwischen Oberschenkel und Boden mindestens eine flache Hand Platz hat.

Abwandlungen:

- Statisches Halten (Superman)



Ausgangsposition



Endposition



Unterarmstütz

Ausgangsposition:

- Unterarmstütz
- Arme ca. schulterbreit parallel nebeneinander
- Beine stehen parallel nebeneinander
- Rumpfanspannung (gerade wie ein Brett)

Bewegungsausführung:

- Halte die Ausgangsposition.

Hinweis:

- Während der gesamten Übungsausführung muss eine ausreichende Rumpfstabilität vorhanden sein (kein Durchhängen des Oberkörpers).
- Die Hände befinden sich in der Liegestützposition unterhalb der Schultern.
- Die Beine dürfen nicht übereinandergelegt werden (Kippen in der Hüfte).

Abwandlungen:

- Ein Bein leicht angehoben.



Ausgangs-/ Endposition



Unterarmstütz zu Liegestütz

Ausgangsposition:

- Unterarmstütz
- Arme ca. schulterbreit parallel nebeneinander
- Beine stehen parallel nebeneinander
- Rumpfanspannung (gerade wie ein Brett)

Bewegungsausführung:

- Phase 1: Hochdrücken des Oberkörpers, dabei mit den Armen nacheinander aus dem Unterarmstütz in den Armstütz herausdrücken.
- Phase 2: langsam kontrolliertes Absenken des Oberkörpers, dabei mit den Armen nacheinander aus dem Handstütz in den Unterarmstütz übergehen zurück zur Ausgangsposition.

Hinweis:

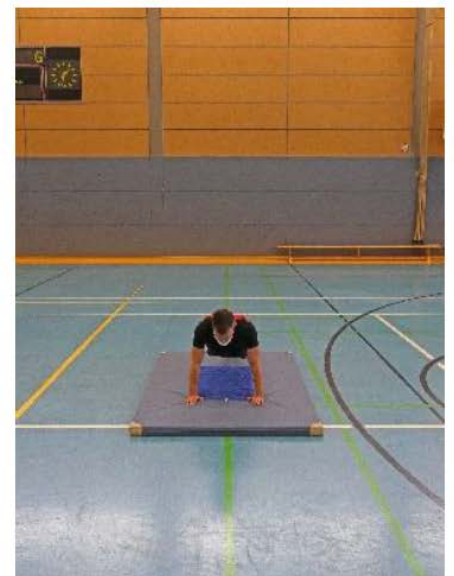
- Während der gesamten Übungsausführung muss eine ausreichende Rumpfstabilität vorhanden sein (kein Durchhängen des Oberkörpers).
- Die Hände befinden sich in der Liegestützposition unterhalb der Schultern.
- Die Beine dürfen nicht übereinandergelegt werden (Kippen in der Hüfte).

Abwandlungen:

- Ein Bein leicht angehoben.



Ausgangsposition



Endposition



Umgedrehter Unterarmstütz

Ausgangsposition:

- Aufrecht sitzend mit gestreckten Beinen
- Unterarmstütz unterhalb der Schultern
- Beine stehen parallel nebeneinander

Bewegungsausführung:

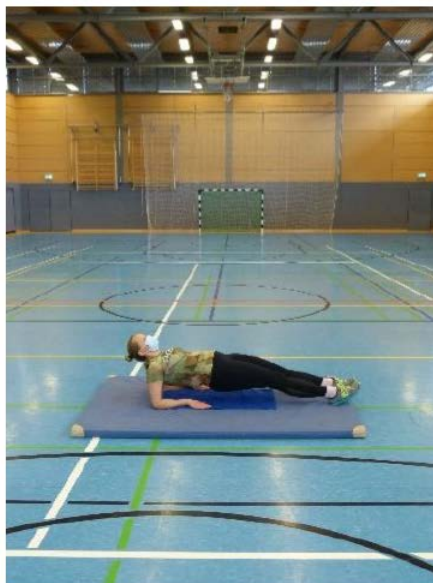
- Hebe das Gesäß an und halte diese Position.

Hinweis:

- Während der gesamten Übungsausführung muss eine ausreichende Rumpfstabilität vorhanden sein (kein Durchhängen des Oberkörpers).

Abwandlungen:

- Hoher Stütz (nicht auf den Unterarmen stützend, sondern auf den Armen stützend).
- Hebe ein Bein während der Bewegungsausführung.



Ausgangs-/ Endposition



Hüftstrecker

Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Beine 45° angewinkelt und ca. hüftbreit aufgestellt
- Arme links und rechts neben dem Körper mit den Handflächen zum Boden

Bewegungsausführung:

- Phase 1: hebe das Becken langsam und kontrolliert in die höchste Position und halte diese Position kurz.
- Phase 2: führe das Becken langsam und kontrolliert zurück zur Ausgangsposition.

Hinweis:

- Bei der Übung kann der Kopf auf dem Boden abgelegt werden.
- Wichtig ist die maximale Streckung der Hüfte.

Abwandlungen:

- Bewegungsausführung mit einem Bein nach vorn ausgestreckt.
- Statische Übung –halte die Endposition (Hüfte oben).



Ausgangsposition



Endposition



Abwandlung



Hampelmann

Ausgangsposition:

- Gerader aufrechter Stand
- Füße zusammen
- Arme hängend neben dem Körper

Bewegungsausführung:

- Phase 1: Sprung nach oben mit breiter Fußstellung bei der Landung. Parallel zum Sprung werden die gestreckten Arme seitlich am Körper hochgeführt und die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen.
- Phase 2: Sprung zurück zur Ausgangsposition. Bei der Landung: Füße zusammen und die Arme schlagen leicht seitlich an die Oberschenkel.

Hinweis:

- Beachte, dass beim Sprung die Knie nicht nach innen drücken.



Ausgangsposition



Endposition



Liegestütz – Hock – Streck - Sprung

Ausgangsposition:

- Liegestützposition
- Armstütz ca. schulterbreit auseinander, auf Höhe der Brust, Arme lang durchgestreckt
- Beine stehen parallel nebeneinander
- Rumpfanspannung (gerade wie ein Brett)

Bewegungsausführung:

- Phase 1: langsam kontrolliertes Absenken des Oberkörpers, bis die Oberarme parallel zum Boden sind (90 Grad im Ellenbogengelenk).
- Phase 2: Hochdrücken des Oberkörpers.
- Phase 3: Heranziehen (geschlossener Sprung) beider Beine Richtung Arme.
- Phase 4: Aufrichten des Oberkörpers und Strecksprung nach oben in die Luft.
- Phase 5: Landen und den Oberkörper herunterführen um mit den Händen wieder in den Armstütz zu kommen.
- Phase 6: Beine wieder zurückführen (geschlossener Sprung) zur Ausgangsposition.

Hinweis:

- Der Burpee setzt sich aus zwei Grundübungen zusammen, dem Liegestütz und dem Hockstrecksprung. Beide Übungen werden mit einem Sprung der Beine zu einer Gesamtübung zusammengeführt.



Ausgangsposition



Endposition