



## Trainingsgestaltung (Fortgeschritten)

### Ablauf Kraft- Ausdauer – Training

1. Warm- up 5-10 Min. Lauf-/Ruder-/ Fahrradergometer
2. Trainingseinheit: ca. 50 – 75 Min.
3. Cool- down: 5-10 Min. dehnen.

#### 1. Trainingseinheit GK mit SP „Beine“

Übungen	Sätze	Wdh.	Pause
Ausfallschritte mit Gewicht	4	25	90 Sekunden
Kniebeuge mit Gewicht			
Bankdrücken			
Latzug/ Klimmzüge			
Schulterdrücken			
Hyperextension			
Bizeps Curls			
Trizeps Kabelzug			
Unterarmstütz		45 – 90 Sek. halten	

Führen Sie die Übungen langsam und Kontrolliert durch. Wählen Sie ihr Gewicht so, dass Sie jeweils 25 WDH schaffen. Es bietet sich an 2 zusätzliche Sätze ohne Gewicht bei den jeweiligen Übungen durchzuführen, um die Muskulatur an die neue Übung zu gewöhnen.



## 2. Trainingseinheit GK mit SP „Brust“

Übungen	Sätze	Wdh.	Pause
Kniebeuge mit Gewicht	4	25	90 Sekunden
Bankdrücken			
Butterfly			
Rudern eng/ breit			
Schulterdrücken			
Hyperextension			
Bizeps Curls			
Trizeps Kabelzug			
Unterarmstütz		45 – 90 Sek. halten	

## 3. Trainingseinheit GK mit SP „Rücken“

Übungen	Sätze	Wdh.	Pause
Ausfallschritte mit Gewicht	4	25	90 Sekunden
Bankdrücken			
Latzug/ Klimmzüge			
Rudern eng/ breit			
Schulterdrücken			
Hyperextension			
Bizeps Curls			
Trizeps Kabelzug			
Unterarmstütz		45 – 90 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

<b>Trainingsart</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Dauer</b>	<b>Distanz</b>	<b>Beispiel</b>	<b>Pulswert</b>
Regeneratives Training	Lockere Läufe, um die Muskulatur zu lockern	30 – 45 Min.	3 – 6 Km	Entspannt Laufen	Unter 65% des Maximalpulses
Lockerer Ausdauertraining	Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems; lange, lockere Läufe für die Fettverbrennung (Aerobe Ausdauer)	45 Min – 3 Std.	7 – 25 Km	Lockerer Tempo über längere Distanzen	65 – 75 % des Maximalpulses
Intensives Ausdauertraining	Mittelstrecken Läufe, bei erhöhtem Tempo; Verbesserung der aeroben/anaeroben Ausdauer	Max 20 – 30. Min	3 – 7 Km	Hohes Tempo z.B. 5Km in unter 25 Min, oder Fahrten-spiele	75 – 85% des Maximalpulses
Intervalltraining	Kurze, knackige Läufe; Verbesserung der Geschwindigkeit und anaeroben Ausdauer	Max 60 Min	2-5 km	Intensive Intervalle, z.B. 5x 400m jeweils unter 1:30 Min auf der Tartanbahn	85 – 95% des Maximalpulses
Wettkampftraining	Intensive Läufe zur Gewöhnung an die Wettkampfstrecke/Tempo	Schnellstmöglich	Wettkampfdistanz	z.B. Marathon auf Bestzeit laufen	95% - 100% des Maximalpulses

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	B	C	B	A
Dienstag	3	3	3	3
Mittwoch	C	B	C	B
Donnerstag	2	2	2	2
Freitag	B	B	B	C
Samstag	1	1	1	1
Sonntag	D	D	D	D

<b>Legende:</b>			
1= GK Beine	2 = GK Brust	3 = GK Rücken	
A = Intervalle	B = Lockeres Ausdauertraining	C = Intensives Ausdauertraining	D = Regenerationstraining



## Übersicht der Übungen:



Ausfallschritte mit Gewicht



Klimmzüge



Bankdrücken



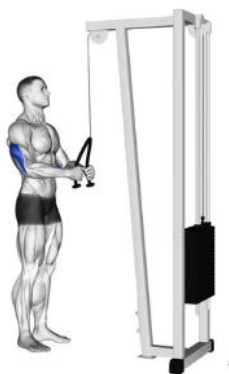
Kniebeugen



Hyperextension



Bizeps Curls Kabelzug



Trizeps Kabelzug



Butterfly/ Brustpresse



Schulterdrücken KH