



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

Trainingsart	Beschreibung	Dauer	Distanz	Beispiel	Pulswert
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

Legende:			
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



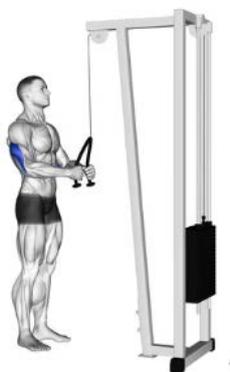
Kniebeugen



Hyperextension



Bizeps Curls Kabelzug



Trizeps Kabelzug



Butterfly/ Brustpresse



Schulterdrücken KH