




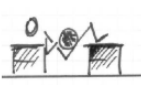



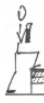















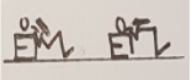


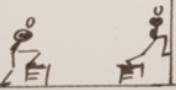


ALLES «KRAFTAUSDAUER» ODER WAS? KRAFTTRAINING IN AUSDAUERSPORTARTEN

Trainingspläne: Orientierungslauf

Pro Übung sind 3 Niveaus zur Auswahl / Vorbereitungsphase

Trainingsplan: Montag						
Übung			Wiederholungen Woche 04	Wiederholungen Woche 05	Wiederholungen Woche 06	Wiederholungen Woche 07
Reissniebeuge						
			A: 3x 8x (0 - 5 kg) B: 3x 8x (unterschiedliche Therabänder) C: 3x 8x (10 - 20 kg)	A: 3x 8x (0 - 5 kg) B: 3x 8x (unterschiedliche Therabänder) C: 3x 8x (10 - 20 kg)	A: 3x 8x (0 - 5 kg) B: 3x 8x (unterschiedliche Therabänder) C: 3x 8x (10 - 20 kg)	A: 3x 8x (0 - 5 kg) B: 3x 8x (unterschiedliche Therabänder) C: 3x 8x (10 - 20 kg)
Ball langsam nach unten rollen	Theraband mit Holzstab verbinden				Übungen wechseln wenn möglich Gewichte steigern	
Hip Bridge						
			A: je 3x 12x (0 - 5 kg) B: 3x 12x (10 - 30 kg) C: 3x 12x (10 - 30 kg)	A: je 3x 12x (0 - 5 kg) B: 3x 12x (10 - 30 kg) C: 3x 12x (10 - 30 kg)	A: je 3x 12x (0 - 5 kg) B: 3x 12x (10 - 30 kg) C: 3x 12x (10 - 30 kg)	A: je 3x 12x (0 - 5 kg) B: 3x 12x (10 - 30 kg) C: 3x 12x (10 - 30 kg)
					Übungen wenn möglich wechseln Gewichte steigern	
im Wechsel mit						
Kniebeuge einbeinig						
			A: je 3x 8x (0 - 5kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 30kg)	A: je 3x 8x (0 - 5kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 30kg)	A: je 3x 8x (0 - 5kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 30kg)	A: je 3x 8x (0 - 5kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 30kg)
	Weit weg vom Kasten stehen	Grosser Bewegungsumfang, maximal tief gehen			Übungen wenn möglich wechseln Gewichte steigern	
Hochsteigen						
			A: je 3x 8x (0 - 10kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 40kg)	A: je 3x 8x (0 - 10kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 40kg)	A: je 3x 8x (0 - 10kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 40kg)	A: je 3x 8x (0 - 10kg) B: je 3x 8x (20 - 30kg) C: je 3x 8x (20 - 40kg)
Ferse berührt den Boden	Auf ganzem Fuss abtossen				Übungen wenn möglich wechseln Gewichte steigern	
Wadenübung						
			3x 12x	3x 12x	3x 12x	3x 12x
	beidbeinig hinauf - einbeinig hinunter				Gewichte steigern	
im Wechsel mit						
Zehenheber						
			3x 10x	3x 10x	3x 10x	3x 10x
	bremsen und beschleunigen					
Nordic Hamstrings						
			A: 3x 8x (starkes Elastoband) B: 3x 8x (schwaches Elastoband) C: 3x 8x	A: 3x 8x (starkes Elastoband) B: 3x 8x (schwaches Elastoband) C: 3x 8x	A: 3x 8x (starkes Elastoband) B: 3x 8x (schwaches Elastoband) C: 3x 8x	A: 3x 8x (starkes Elastoband) B: 3x 8x (schwaches Elastoband) C: 3x 8x
Mit Elastoband unterstützt	Mit Elastoband unterstützt	Gesäss darf nicht nach hinten weg			Übungen wenn möglich wechseln	
im Wechsel mit						
Hamstrings						
			A: je 3x 8x B: 3x 12x C: je 3x 12x	A: je 3x 8x B: 3x 12x C: je 3x 12x	A: je 3x 8x B: 3x 12x C: je 3x 12x	A: je 3x 8x B: 3x 12x C: je 3x 12x
	Beidbeinig	Einbeinig			Übungen wenn möglich wechseln Gewichte steigern	
Oberkörper						
			Klimmzüge 8x - 30s Pause - Liegestützen 8x - 30s Pause - Dips 8x - 30s Pause - usw. 2 - 3 Durchgänge			

ALLES «KRAFTAUSDAUER» ODER WAS? KRAFTTRAINING IN AUSDAUERSPORTARTEN

Trainingsplan: Donnerstag				
Übung	Ausführung	Wiederholungen Woche 08	Wiederholungen Woche 09	Wiederholungen Woche 10
Spezifische Kraft				
Hip Bridge 	Grosser Bewegungsumfang, Füsse auf den Fersen Gewichte steigern	8x / 6x / 4x	8x / 6x / 4x	8x / 6x / 4x
Treppensprünge 	Männer 3 - 4 Tritte Frauen 2 - 3 Tritte Wankdorf: Treppe bei Kletterwand So schnell wie möglich Genügend Pausen	3x 6 Sprünge	3x 6 Sprünge	3x 6 Sprünge
Hamstringsübung an Kasten 	Hüfte bleibt immer möglichst hoch, kleine Laufbewegung	2x 12x (je 6x pro Bein)	2x 12x (je 6x pro Bein)	2x 12x (je 6x pro Bein)
Hochsteigen (Aufsteiger) 	Ein Element tiefer als bis anhin (2 Kastenelemente) Gewichte steigern	je 8x / 6x / 4x	je 8x / 6x / 4x	je 8x / 6x / 4x
Steigsprünge 	An Kasten, immer Bein wechseln, maximal abspringen	je 3x 6x	je 3x 6x	je 3x 6x
Hamstringsübung an Kasten 	Hüfte bleibt immer möglichst hoch, kleine Laufbewegung	2x 12x (je 6x pro Bein)	2x 12x (je 6x pro Bein)	2x 12x (je 6x pro Bein)