

# Training: Kraft

Woche 06	Woche 05	Woche 04	Woche 03	Woche 02	Woche 01
<p>Du hast die Qualifikation bereits erreicht. So bleibt uns nun etwas Zeit, um im Kraftbereich noch einmal einen neuen Reiz zu setzen.</p> <p>Methode: Training der intramuskulären Koordination</p> <p>Im Sprungkrafttraining werden wir versuchen den neuen Reiz über die Anzahl Sprünge, die Unterlage und den Anlauf zu steuern.</p>		<p>Das Krafttraining reduzieren wir nun. Zudem kombinieren wir es mit Sprüngen, so dass du immer explosiver wirst.</p> <p>Methode: Komplexes Krafttraining</p>			<p>Das Krafttraining steht ganz im Zeichen des Wettkampfes. Du machst nur noch eine ganz kurze Kraffteinheit mit einer hohen Qualität. In der Qualifikationsphase hast du mir die Rückmeldung gegeben, dass du beim Wettkampf muskulär das beste Gefühl hast, wenn wir 4 Tage vor dem Wettkampf das letzte Krafttraining machen. Beachte dabei, dass du zwischen den Serien genügend lange Pausen machst.</p>

<b>Kraft</b>	<b>Umfang</b>	tiefe Kniebeuge 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x  2 x pro Woche	tiefe Kniebeuge 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x  2 x pro Woche	hohe Kniebeuge 5 x 3 x  1 x pro Woche	hohe Kniebeuge 5 x 3 x  1 x pro Woche	hohe Kniebeuge 4 x 3 x  1 x pro Woche	hohe Kniebeuge 3 x 3 x  1 x pro Woche
	<b>Intensität</b>	80–100 % 100 % entspricht dem one repetition maximum (1RPM)	80–100 %	90–100 %	90–100 %	90–100 %	90–100 %

<b>Sprungkraft</b>	<b>Umfang</b>	6 x 8 Laufsprünge	6 x 8 Laufsprünge	2 x 3 x 5 Laufsprünge	4 x 5 Laufsprünge	4 x 5 Laufsprünge	3 x 5 Laufsprünge
	<b>Intensität</b>	In Hallenturnschuhen mit 4-Schritt-Anlauf auf harter Unterlage, Distanzen vorgegeben.	In Hallenturnschuhen mit 4-Schritt-Anlauf auf harter Unterlage, Distanzen vorgegeben.	In Hallenturnschuhen mit 8-Schritt-Anlauf auf harter Unterlage, Distanzen vorgegeben.	In Nagelschuhen, Anlauf frei auf harter Unterlage, in die Sandgrube (messen).	In Nagelschuhen, Anlauf frei auf harter Unterlage, in die Sandgrube (messen).	In Nagelschuhen, Anlauf frei auf harter Unterlage, in die Sandgrube (messen).