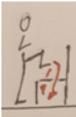


ALLES «KRAFTAUSDAUER» ODER WAS? KRAFTTRAINING IN AUSDAUERSPORTARTEN

Trainingspläne: Mountainbike

Vorbereitungsphase

		Woche 47	Gewichte	Woche 48	Gewichte	Woche 49
Hüftbeuger (in Aufwärmen)						
Hüpfen an einer Hürde (od. Stuhl)		je 2x 12x		je 2x 14x		je 2x 16x
im Wechsel mit						
Hüftbeugerübung Miniband		12x		12x		12x
im Wechsel mit						
Dehnung Hüftbeuger (Kobra)		2x 30s		2x 30s		2x 30s
		3 Durchgänge		3 Durchgänge		3 Durchgänge
Beinzyklus:						
Kniebeuge	Beidbeinig, tief (= Hüftknochen unter Kniegelenk) 	4x 6x Pausen: 30s	70% (1 RM)	4x 6x Pausen: 30s	75% (1 RM)	4x 6x Pausen: 30s
Hochsteigen	Hoch (=Winkel kleiner 90°), aktiver Fussaufsatz	je 3x 5x		je 3x 5x		je 3x 5x
Hip Bridge	Grosser Bewegungsumfang 	15x		15x		15x
im Wechsel mit						
Rückenstrecker		20x		20x		20x
		3 Durchgänge		3 Durchgänge		3 Durchgänge
Hamstrings (Physioball)	Einbeinig 	je 3x 12x Pausen: 30s		je 3x 12x Pausen: 30s		je 3x 14x Pausen: 30s
Wadenübung	Exzentrisch (=beidbeinig hinauf, einbeinig langsam hinunter)	je 3x 8x		je 3x 8x		je 3x 8x
Wadenübung	Beidbeinig	4x 30s Pause: 15s		4x 30s Pause: 15s		5x 30s Pause: 15s
Armzyklus:						
Klimmzüge		6x		6x		6x
im Wechsel mit		Pausen: 30s		Pausen: 30s		Pausen: 30s
Bankdrücken (flach)		6x		6x		6x
im Wechsel mit		Pausen: 30s		Pausen: 30s		Pausen: 30s
Dips		6x		6x		6x
		3 Durchgänge		3 Durchgänge		3 Durchgänge