




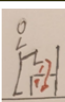

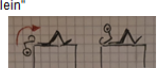


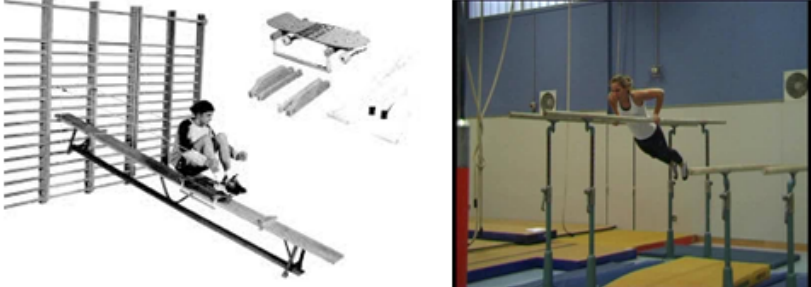

ALLES «KRAFTAUSDAUER» ODER WAS? KRAFTTRAINING IN AUSDAUERSPORTARTEN

Trainingspläne: Langlauf

Vorbereitungsphase

		Woche 1	Gewichte	Woche 2	Gewichte	Woche 3	Gewichte
Rumpf (Ansteuerung)							
Übungen zur Ansteuerung der tiefen Bauchmuskulatur							
Beispiel: Rumpf 1							
Integration Technikschiulung Umsetzen							
Beinzyklus:							
Kniebeuge	Beidbeinung, tief (= Hüftknochen unter Kniegelenk) 	4x 6x Pausen: 30s	70% (1 RM)	4x 6x Pausen: 30s	75% (1 RM)	4x 6x Pausen: 30s	80% (1 RM)
Hochsteigen	Hoch (=Winkel kleiner 90°) 	je 3x 5x		je 3x 5x		je 3x 5x	Gewichte steigern
Rückenstrecker		2x 20x		2x 20x		2x 20x	
im Wechsel mit							
Hip Bridge	Grosser Bewegungsumfang, Füsse auf den Fersen 	15x		15x		15x	Gewichte steigern
		3 Durchgänge		3 Durchgänge		3 Durchgänge	
Deadlift	Hinteres Bein fast gestreckt Über die Ferse nach oben ziehen 	je 3x 8x		je 3x 10x		je 3x 12x	
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 (Ausfallschritt)		2x 30s		2x 30s		2x 30s	
		3 Durchgänge		3 Durchgänge		3 Durchgänge	
Armzyklus:							
Bankdrücken (schräg)		8x		8x		8x	Gewichte steigern
im Wechsel mit							
Pulllover	*klein 	12x		12x		12x	Gewichte steigern
im Wechsel mit							
Handstandliegestützen	An Wand	8x		8x		8x	
im Wechsel mit							
Dips	Grosser Bewegungsumfang	12x		12x		12x	Zusatzlast
im Wechsel mit							
Schliessübung	An Kabelzug, grosser Bewegungsumfang 	12x		12x		12x	Gewichte steigern
		3 Durchgänge		3 Durchgänge		3 Durchgänge	
Rumpf (Ausbelastung)							
Ausbelastung der Rumpfmuskulatur							
Beispiel: Rumpf 2 / 3							

ALLES «KRAFTAUSDAUER» ODER WAS? KRAFTTRAINING IN AUSDAUERSPORTARTEN

	Mögliche Übungen
Schulter	
<p>Grosser Bewegungsumfang, grosse Wiederholungszahl, grosse Variation</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=237&v=83TeiM64YsA&feature=emb_logo</p> 
Beinachse	
<p>All out-Formen, Kombinationen mit stabilisierenden Sprüngen</p>	
Vorbereitung Sprünge	
<p>Grosse Wiederholungszahl, reaktiv</p>	<p>Seilspringen, kleine reaktive Sprünge an der Treppe</p>