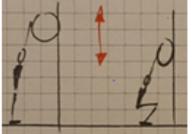
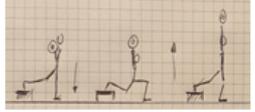
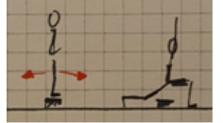
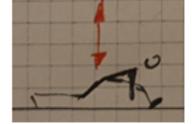


ALLES «KRAFTAUSDAUER» ODER WAS? KRAFTTRAINING IN AUSDAUERSPORTARTEN

Trainingspläne: Leichtathletik (800m)

Vorbereitungsphase

| | | Woche 49 | Gewichte | Woche 50 | Gewichte | Woche 51 |
|------------------------------------|--|------------------------|-------------------|------------------------|-------------------|------------------------|
| Ganzkörperzyklus: | | | | | | |
| Reisskniebeuge | Physioball an der Wand rollen, grosser Bewegungsumfang  | 4x 8x | | 4x 8x | | 4x 8x |
| Beinzyklus: | | | | | | |
| Kniebeuge (einbeinig, exzentrisch) | Einbeinig, exzentrisch, beim Absenken die Hantel über den Kopf bringen. Die Hantel bleibt über dem Kopf beim Aufstehen.  | je 3x 6x | | je 3x 6x | | je 3x 6x |
| Ausfallschrittsprünge | Sprünge in den Ausfallschritt. Bewegung tief und "hart" abbremsen  | je 3x 6x | | je 3x 6x | | je 3x 6x |
| Kniebeugen | Beidbeinig, tief  | 4x 6x Pausen: 30s | 70% | 4x 6x Pausen: 30s | 75% | 4x 6x Pausen: 30s |
| Rückenstrecker |  | 2x 10x | | 2x 10x | | 2x 10x |
| im Wechsel mit | | | | | | |
| Hip Bridge | Grosser Bewegungsumfang, auf Fersen  | 15x | 30 - 40kg | 15x | 30 - 40kg | 15x |
| | | 3 Durchgänge | | 3 Durchgänge | | |
| Hamstrings | Ausfallschrittsprünge  | je 4x 8x | | je 4x 8x | | je 4x 10x |
| im Wechsel mit | | | | | | |
| Hamstrings | An Maschine, einbeinig | je 12x / 10x / 8x / 6x | Gewichte steigern | je 12x / 10x / 8x / 6x | Gewichte steigern | je 12x / 10x / 8x / 6x |
| Bankdrücken | Flach, mit Kugelhanteln | 8x 30s Pause | | 8x 30s Pause | | 8x 30s Pause |
| Bankziehen | | 8x 30s Pause | | 8x 30s Pause | | 8x 30s Pause |
| Liegestützen | zwischen zwei Langbänken | 16x 30s Pause | | 16x 30s Pause | | 16x 30s Pause |
| Klimmzüge | | all out | | all out | | all out |
| | | 3 Durchgänge | | 3 Durchgänge | | 3 Durchgänge |