Athletik – Circuittrainings: Circuit aufstellen

Ein gutes Circuittraining soll für die Athleten intensiv sein. Sie lernen die Anstrengung in der Gruppe zu meistern und können sich zugleich für die Wettbewerbsphase vorbereiten. Dabei sind einige Prinzipien zu befolgen.

Durchführung

Ein Circuittraining findet während der allgemeinen Vorbereitungsphase auf die Saison statt und sollte während rund zwei Monaten ein- bis zweimal pro Woche neben dem sportartenspezifischen Training durchgeführt werden. Die Wahl und die Dauer der Übungen sowie der Pausen sollen auf das Niveau der Teilnehmenden und je nach Zielsetzungen regelmässig angepasst werden. Die Trainerin oder der Trainer kann ein Circuittraining auch während der Saison einplanen und so einen «Erinnerungseffekt» hervorrufen.

Athletik

Ein Circuit ist eine gemischte Trainingsform. D.h., es werden in der Regel mehrere Aspekte der Athletik trainiert. Zudem werden in Circuits oft koordinative Elemente berücksichtigt und trainiert. Ein Beispiel für Mountainbiker: Ein Circuit mit alternierenden Sprungübungen (Laktatproduktion) und aktiven Pausen (Laktatabbau, Verbesserung der Koordination) bewirkt, dass die Leistungen bei Steigungen (Belastung) und bei Abfahrten (Koordination unter Belastung) verbessert werden.

Übungen und Pausen

Ein Training besteht aus rund 10 Übungen, die durch aktive oder passive Pausen unterbrochen werden. Die Dauer dieser beiden Phasen sowie die Aktivität bestimmen die Intensität und die körperliche Belastung. Kurze oder aktive Pause erlauben es, die Aktivität des kardio-vaskulären Systems konstant zu halten. Mit jungen Athleten sind kurze Übungsphasen und eine längere Erholung sinnvoll, um eine gute Bewegungsqualität während der

Übungen zu gewährleisten. Bei Ermüdung werden Bewegungsabläufe weniger flüssig und die Gefahr von Verletzungen wird grösser. Deshalb ist es wichtig, dass die einzelnen Übungen bekannt sind und bereits vor einem Circuittraining einzeln durchgeführt wurden.

Übungsfolge

Die verschiedenen Muskelgruppen sollten abwechslungsweise beansprucht, und es muss auf genügend Erholung geachtet werden. Beispiel: Nach vertikalen Sprüngen folgt eine Kräftigung des Trizeps, danach ein Sprint, danach die Rumpfstabilisation usw. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zur verstärkten Ermüdung und die Bewegungsqualität nimmt ab. Sind die Ermüdungserscheinungen zu gross, müsste eine Übung abgebrochen werden.

Dauer eines Circuittrainings

Zwischen 30 und 45 Minuten für 3 Durchgänge, wenn eine Runde ca. 10 Minuten dauert (Zehn Posten inkl. Pausen). 2 bis 3 Minuten Pause zwischen den einzelnen Runden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO