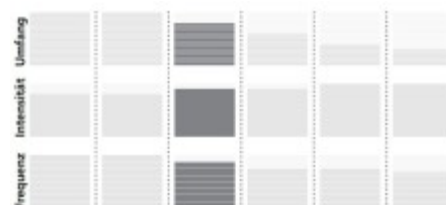


Wettkampfvorbereitung: Vier Wochen vor der Leistung

Mit dieser Woche beginnt die Phase des «Taperings». Das heisst, das Trainingsvolumen wird reduziert.

Durch die Reduktion des Volumens wird dem Körper die Möglichkeit gegeben, sich von der Phase «Overreaching» zu erholen und eine Anpassung auf die erhöhten Belastungen vorzunehmen. Dabei wird der Effekt der Superkompensation ausgenutzt und die Hoffnung liegt auf einer «Überanpassung» des Körpers.



Entwicklung des Trainingsumfangs, der -intensität und der -frequenz in den letzten 6 Wochen vor einem Wettkampf. Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Trainingsumfang: 16 Stunden

Der Trainingsumfang soll kontinuierlich gesenkt werden: Distanzen kürzen, Pausen verlängern, Wiederholungen reduzieren, Trainings- einheiten werden kürzer.

Trainingsintensität: 95–100%

Die Intensität muss nun maximal sein: Maximal schnell.

Trainingsfrequenz: 7 Einheiten

Die Trainingsfrequenz wird nur geringfügig reduziert: Etwas weniger häufig trainieren.

Sprint

Am Ende dieser Woche musst du an der Schweizer Meisterschaft schon gut in Form sein. Aus diesem Grund erhält die Intensität eine grössere Bedeutung.

Maximale Schnelligkeit: Um deinen Formstand gut dokumen- tieren zu können, werden wir die fliegenden Läufe mit der Lichtschranke messen.

Beschleunigung: Auch bei den Starts werden die Zeiten gemessen.

Maximale Schnelligkeit	Umfang	3 x 30 m fliegende Läufe (30m Anlauf)
	Intensität	95–100 % Pausen: 8 Min.
Beschleunigung	Umfang	2 x 2 x 30 m ab Block
	Intensität	95–100 % Pausen: 6–12 Min.
Anaerob – laktazide Laufprogramme	Umfang	150m – 50m – 120m
	Intensität	95–100 % Pausen: 1–18 Min.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Kraft

Das **Krafttraining** reduzieren wir nun. Zudem kombinieren wir es mit Sprüngen, so dass du immer wie explosiver wirst.

Methode: Komplexes Krafttraining.

Kraft	Umfang	hohe Kniebeuge 5 x 3 x
	Intensität	1 x pro Woche 90–100 %
Sprungkraft	Umfang	2 x 3 x 5 Laufsprünge
	Intensität	In Hallenturnschuhen mit 8-Schritt-Anlauf auf harter Unterlage, Distanzen vorgegeben.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Hinweise

Die Entwicklung des Kraft- und Sprungkrafttrainings wurde im Beispiel auf je eine Kernübung (Kniebeugen, Laufsprünge) reduziert.

Das **Krafttraining** einer Siebenkämpferin beinhaltet weitere Übungen (z.B. Reisskniebeugen, Umsetzen/Reissen, Bankdrücken, Pullover, usw.)

Da bei den beschriebenen Trainingsmethoden mit grossen Lasten gearbeitet wird, muss das Technikmuster der Kraftübungen sehr gut ausgebildet sein

Das **Sprungkrafttraining** einer Siebenkämpferin beinhaltet weitere Übungen (z.B. Einbeinsprünge, Kastensprünge, Wadensprünge, Hürdensprünge, usw.)

Die Übungen des Sprungkrafttrainings müssen technisch gut ausgebildet sein. Zudem muss der Bewegungsapparat vorgängig für die hohen Belastungen verträglich gemacht werden.

Quelle: Adrian Rothenbühler, Trainerbildung Schweiz, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO