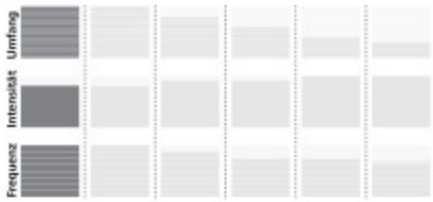
Wettkampfvorbereitung: Sechs Wochen vor der Leistung

In dieser Woche geht es darum, den Trainingsumfang zu erhöhen und den Körper mit neuen Reizen zu fordern. Diese Phase nennt sich «Overreaching».

Der Umfang des Trainings wird bewusst etwas höher gewählt als im Normalzustand. Der Körper soll dabei so gefordert werden, dass er gezwungen wird, sich an die höheren Belastungen und an die neuen Reize anzupassen (Modell der Superkompensation).



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

Trainingsumfang: 20 Stunden

Der Trainingsumfang darf jetzt etwas höher sein. Neue Reize wer- den eingestreut: Längere Distanzen, kürzere Pausen, mehr Wieder- holungen, längere Trainingseinheiten, neue Übungen.

Trainingsintensität: 85–95%

Die Intensität kann nicht maximal sein, da der Trainingsumfang höher ist: Schnell, aber nicht maximal schnell.

Trainingsfrequenz: 8 Einheiten

Die Trainingsfrequenz ist hoch. Der Trainingsumfang wird auf möglichst viele Einheiten verteilt: häufig trainieren.

Sprint

«Du hast in der Qualifikationsphase sehr gute Leistungen im Bereich der Schnelligkeit gezeigt. Der Fokus liegt nun in den nächsten zwei Wochen auf der Verbesserung der Beschleunigung und der Schrittlänge. Zudem sollten wir den Stoffwechsel nicht ganz ausser Acht lassen.»

Maximale Schnelligkeit	**Umfang**	3 × 3 × 60 m
	Intensität	90–95 % Pausen: 2–6 Min.
Beschleunigung	**Umfang**	2 × 2 × 40 m Zugwider-standslauf (10 kg) im Wechsel mit 2 × 2 × 30 m Sprungläufe
	Intensität	90–95 % Pausen: 4–6 Min.
Anaerob – laktazide Laufprogramme	**Umfang**	2 × 2 × 150 m
	Intensität	90 % Pausen: 4–12 Min.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Kraft

Du hast die Qualifikation bereits erreicht. So bleibt uns nun etwas Zeit im **Kraftbereich** noch einmal einen neuen Reiz zu setzen. **Methode:** Training der intramuskulären Koordination.

Im **Sprungkrafttraining** werden wir versuchen, den neuen Reiz über die Sprunganzahl, die Unterlage und den Anlauf zu steuern.

Methode: Training der intramuskulären Koordination.

Kraft	**Umfang**	tiefe Kniebeuge 6 × / 6 × / 6 × 3 × / 3 × / 3 × 2 × pro Woche
	Intensität	80–100 % 100 % entspricht dem one repetition maximum (1RPM)
Sprungkraft	**Umfang**	6 ×8 Laufsprünge
	Intensität	In Hallenturnschuhen mit 4-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, BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO