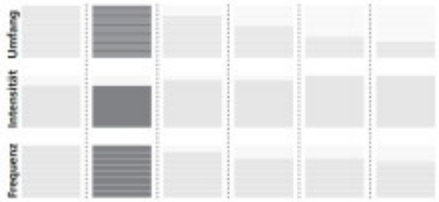
Wettkampfvorbereitung: Fünf Wochen vor der Leistung

Die Phase des «Overreaching» geht mit dieser Woche zu Ende. Es geht aber noch einmal darum, den erhöhten Umfang beizubehalten.

Mit der Einhaltung des höheren Umfangs, kann bei der kommen- den Reduktion des Trainingsumfangs eine grosse Anpassung im Körper erreicht werden.



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 bleibt immer noch hoch. Die neuen Reize werden beibehalten.

Trainingsintensität: 85–95%

Die Intensität ist noch nicht maximal. Obwohl durch den erhöhten Trainingsumfang eine Müdigkeit vorhanden ist, sollte die Intensität nicht zu stark absinken.

Trainingsfrequenz: 8 Einheiten

Die Trainingsfrequenz bleibt hoch. Viel und häufig bleibt die Devise.

Sprint

Maximale Schnelligkeit: Dein Ziel muss sein mit grosser Intensität, möglichst entspannt zu laufen.

Beschleunigung: Konzentriere Dich auf eine möglichst gute Ausstossbewegung.

Anaerob-laktazide Laufprogramme: Versuche auch hier trotz der Laktatanhäufung noch technisch korrekt und entspannt zu laufen.

Maximale Schnelligkeit	Umfang	2 × 3 × 60 m
	Intensität	92,5–95 % Pausen: 2–6 Min.
Beschleunigung	Umfang	2 × 2 × 40 m Zugwiderstandslauf (5 kg) im Wechsel mit 2 × 2 × 30 m Sprungläufe
	Intensität	90–95 % Pausen: 4–6 Min.
Anaerob – laktazide Laufprogramme	Umfang	2 × (150 m – 50 m)
	Intensität	90–95 % Pausen: 1–15 Min.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Kraft

Im **Krafttraining** kannst du bei den 3er-Wiederholungen noch einmal versuchen die Gewichte zu steigern. Geh dort an deine Grenzen.

Konntest du bei den **Laufsprüngen** die vorgegeben Distanzen einhalten? Fordere dich mit immer neuen Distanzen

Kraft	**Umfang**	tiefe Kniebeuge 6 × / 6 × / 6 × 3 × / 3 × / 3 × 2× pro Woche
	Intensität	80–100 %
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 Schweiz, BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO