

Wettkampfvorbereitung: Die letzte Woche vor der Leistung

Die letzte Woche steht ganz im Zeichen der Bedürfnisse des Athleten. Übungen, die der Athlet kennt und damit sehr positive Erfahrungen gemacht hat, sind zu bevorzugen. Dies natürlich immer im Sinne der optimalen Wettkampfvorbereitung.

Auch in der letzten Woche bleibt die Trainingsfrequenz so wie in den vorangegangenen Wochen. Wichtig in dieser Woche ist es, auch die Abläufe (Zeiten/Transporte) den Wettkampfabläufen anzupassen.



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

Trainingsumfang: 6 Stunden

Kleiner Trainingsumfang: Nur noch so viel wie nötig – kurze Trainingseinheiten.

Trainingsintensität: 100 %

Die Intensität muss nun maximal sein: Maximal schnell.

Trainingsfrequenz: 5–6 Einheiten

Trotz dem Wettkampf wird die Trainingsfrequenz nur um ca. 70 % zum Ausgangsniveau reduziert.

Sprint

Vollgas ist die Devise.

Kraft

Kraft	Umfang	hohe Kniebeuge 3 x 3 x 1 x pro Woche
	Intensität	90–100 %
Sprungkraft	Umfang	3 x 5 Laufsprünge
	Intensität	In Nagelschuhen, Anlauf frei auf harter Unterlage, in die Sandgrube (messen).

Maximale Schnelligkeit	Umfang	3 x 30 m fliegende Läufe mit 30m Zugunterstützung (Speedy)
	Intensität	100 % Pausen: 8–10 Min.
Beschleunigung	Umfang	2 x 30 m ab Block
	Intensität	95–100 % Pausen: 6 Min.
Anaerob – laktazide Laufprogramme	Umfang	120 m – 80 m
	Intensität	100 % Pausen: 2–18 Min.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Das **Krafttraining** steht nun ganz im Zeichen des Wettkampfes. Du machst nur noch eine ganz kurze Krafteinheit mit einer hohen Qualität.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

In der Qualifikationsphase hast du mir die Rückmeldung gegeben, dass du beim Wettkampf muskulär das beste Gefühl hast, wenn wir 4 Tage vor dem Wettkampf das letzte Krafttraining machen. Beachte dabei, dass Du zwischen den Serien genügend lange Pausen machst.

[Übersicht der letzten Woche \(Tagesplan\)](#) (pdf)

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