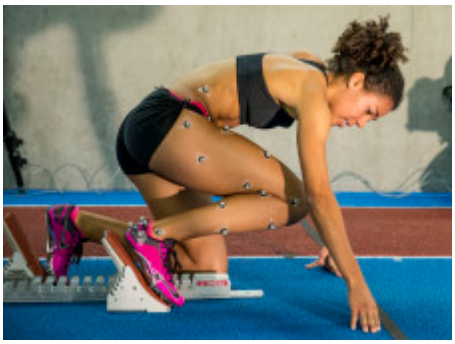
Sechs Wochen bis zur Top-Form: Ein minutiöser Plan

Die letzten sechs Wochen vor einem Sportevent sind enorm wichtig: Umfang, Intensität und Frequenz des Trainings sollen einem gut durchdachten Plan folgen.



Die Athleten druchlaufen in der Vorbereitung nach einer «Standard»-Trainingsphase weitere zwei Phasen: Während der ersten werden den Athleten hohe Belastungen zugemutet (Overreaching), die zweite Phase erlaubt dem ganzen Organismus die nötige Erholung (Tapering). Diese Methode wird in allen Leichtathletik-Disziplinen angewendet und kann auch auf andere Sportarten übertragen werden.

Unsere Beispiele orientieren sich am Siebenkampf, da in dessen Disziplinen (100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstossen, 200 m, Weitsprung, Speerwurf, 800 m) eine sehr breite Palette an physischen Aspekten (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, technisch-koordinative Aspekte) abgedeckt werden muss.

Trainings

- Sechs Wochen vor der Leistung
- Fünf Wochen
- Vier Wochen
- Drei Wochen
- Zwei Wochen
- Die letzte Woche vor der Leistung

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO