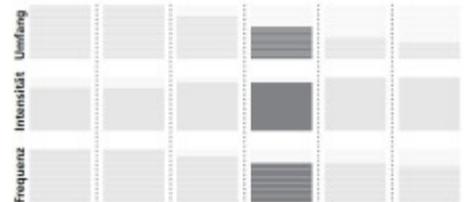


Wettkampfvorbereitung: Drei Wochen vor der Leistung

Obwohl der Trainingsumfang immer mehr reduziert wird, ist es wichtig, dass die Trainingsfrequenz hoch bleibt, bzw. keine zu starke Reduktion erfährt.

Der Körper ist sich gewöhnt in einer gewissen Frequenz zu trainieren. Verändern wir diese Frequenz zu stark (zu grosse Reduktion der Anzahl Einheiten) stören wir den Körper in seinem «Muster». Es kann zu einem Spannungsverlust kommen.



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

Trainingsumfang: 12 Stunden

Der Trainingsumfang reduziert sich weiter: Distanzen kürzen, Pausen verlängern, Wiederholungen reduzieren, Trainingseinheiten werden kürzer.

Trainingsintensität: 95–100%

Die Intensität muss an der Ermüdung vom Wettkampf des vergangenen Wochenendes angepasst werden: Maximal schnell, aber...

Trainingsfrequenz: 6 Einheiten

Die Trainingsfrequenz wird nun zum letzten Mal etwas reduziert.

Sprint

Maximale Schnelligkeit: Jetzt geht es darum, die letzten Geschwindigkeitsbarrieren zu lösen. Läufe mit Zugunterstützung (Speedy) können da helfen.

Maximale Schnelligkeit	Umfang	3 x 30 m fliegende Läufe mit 30m Zugunterstützung (Speedy)
	Intensität	100 % Pausen: 8–10 Min.
Beschleunigung	Umfang	2 x 2 x 30m ab Block
	Intensität	95–100 % Pausen: 6–12 Min.
Anaerob – laktazide Laufprogramme	Umfang	2 x (120m – 80 m)
	Intensität	95–100 % Pausen: 2–12 Min.

Auf Bild klicken zum Vergrössern.

Kraft

Da Du im **Krafttraining** nur noch 3er-Wiederholungen machst, ist es wichtig diese mit einer genügend grossen Last zu machen.

Die **Laufsprünge** sind nun mit maximaler Intensität durchzuführen. Dazu gehören aber auch genügend lange Pausen.

Kraft	Umfang	hohe Kniebeuge 5 x 3 x
	Intensität	1 x pro Woche 90-100 %
Sprungkraft	Umfang	4 x 5 Laufsprünge
	Intensität	In Nagelschuhen, Anlauf frei auf harter Unterlage, in die Sandgrube (messen).

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