Athletik – Circuittrainings: Programm nach Mass

Konditionstraining steht auf dem Winter-Trainingsprogramm von vielen verschiedenen Sportarten. In dieser Übersicht stellen wir Ausdauer-Kraft-Circuit-Formen für vier verschiedene Sportarten in verschiedenen Altersniveaus vor.

Genauso wie andere Trainingsformen lässt sich ein Circuittraining nicht einfach so improvisieren. Es folgt einem genauen und sinnvollen Ablauf. Der Konzeption muss also viel Gewicht beigemessen werden: Wer ist die Zielgruppe, zu welchem Zeitpunkt in der Saison wird er durchgeführt, welche Faktoren sollen trainiert werden?

Solche Fragen sollten von Anfang an beantwortet und die **Grundsätze** (Auswahl und Dauer von Übungen, Pausen, etc.) von Leiterinnen und Trainern befolgt werden. Unabhängig von der Sportart, die sie trainieren. Sie sind die wesentlichen Elemente, um die Intensität eines Trainings zu steuern und eine hohe Bewegungsqualität in den einzelnen Übungen zu gewährleisten.

Programme für vier verschiedene Sportarten, die immer dem gleichen Schema folgen:

- **Orientierungslauf (11-15 Jahre): Ausdauer/Kraft**
- **Orientierungslauf (16-20 Jahre): Ausdauer/Kraft**

- **Radsport (11-15 Jahre): Schnelligkeit/Kraft**
- **Radsport (16-20 Jahre): Ausdauer/Kraft**

- **Geräteturnen (11-15 Jahre): Kraft**
- **Geräteturnen (16-20 Jahre): Kraft**

- **Tennis (11-15 Jahre): Schnelligkeit**
- **Tennis (16-20 Jahre): Kraft**

Quelle: **Bericht | Athletik – Circuittrainings: Abwechslungsreich und spielerisch**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO