

Athletik-Circuittraining: Abwechslungsreich und spielerisch

In zahlreichen Sportarten steht im Wintertraining die Verbesserung der Athletik auf dem Programm. Bei Athletinnen und Athleten sind Circuittrainings beliebt, weil sie abwechslungsreich sind und gewisse spielerische Elemente nicht ausschliessen.



Wer ist nicht schon mindestens einmal in seinem Sportlerleben von einem Posten zum anderen gegangen, um abwechslungsweise seine Kraft-, Ausdauer- oder Schnelligkeitsübungen abzuspulen? Sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport ist das Circuittraining eine der am häufigsten angewandten Organisationsformen. Das Aneinanderreihen von unterschiedlichen Übungen trägt dazu bei, Belastungs- und Erholungsphasen optimal aufeinander abzustimmen und verhilft zu ausgewogenen Trainingseffekten und einem globalen Muskelaufbau.

Zudem ist der spielerische Aspekt eines Circuittrainings nicht zu unterschätzen, denn er unterbindet Routine und Langeweile. Aus physiologischer Sicht ist der Nutzen dieser Organisationsform bescheiden: Die Steigerung von z. B. Kraft und Ausdauer sind bei einem herkömmlichen Training (z. B. Intervalltraining) etwas höher. Das ist unbestritten. Und ein Circuittraining wird ein (sportarten-)spezifisches Training kaum ersetzen.

Ein gemeinsamer roter Faden

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.

Sechzehn ausgewählte Programme

Die Vorschläge unseres Monatsthemas beziehen sich auf acht Sportarten (siehe Inhaltsverzeichnis), die vor allem im Winter Wettkampfpause haben. Auf Sportarten, die im Winter durchgeführt werden, wie z. B. Schneesport, Eishockey oder andere Teamsportarten wie Volleyball, Handball oder Unihockey wurde bewusst verzichtet. Selbstverständlich können die vorgeschlagenen Übungen – mit entsprechenden Anpassungen – auch in anderen Sportarten verwendet werden.

In diesem Monatsthema stellen wir je acht Programme für jugendliche Leistungssportler zwischen 11 und 15 sowie zwischen 16 und 20 Jahren vor, die immer nach dem gleichen Schema aufgebaut sind: Einstieg, Hauptteil (Circuit) und Abschluss.

[Der Schwerpunkt als pdf](#)

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

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

- Fussball (11-15 Jahre): Kraft
- Fussball (16-20 Jahre): Kraft

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

- Judo/Schwimmen/Ringen (11-15 Jahre): Schnelligkeit/Schnellkraft/Kraftausdauer
- Judo/Schwimmen/Ringen (16-20 Jahre): Kraftausdauer

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

- Schwimmen (11-15 Jahre): Kraft
- Schwimmen (16-20 Jahre): Kraft

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO