

Kraftraum: Mit viel Puste zu starken Muskeln

Mit den richtigen Übungen kann auch im Krafttraining ein Ausdauer förrender Effekt erzielt werden. Intermittierend wird das Training dann, wenn die Pausen aktiv genutzt werden.



Klimmzüge an horizontaler Stange oder an Ringen, mit oder ohne Anspringen (10 Wiederholungen).



Einbeinsprünge mit Bodenberühren der Hände. Das hintere Bein wird erhöht aufgesetzt (5 Wiederholungen pro Bein).



Einrollen an der Sprossenwand oder am Schrägbrett (10 Wiederholungen).



Im Unterarmstand seitwärts bei gestrecktem Körper oberes Bein aufwärts heben (5 Wiederholungen pro Seite).



In Rückenlage auf einer Bank: Schmetterling-Bewegung mit Kugelhanteln (10 Wiederholungen).

Tiefe Frochsprünge an Ort (10 Sprünge).



In Rückenlage am Boden mit Griff: Scheibenwischer-Bewegung der Beine mit/ohne Zusatzgewicht (Medizinball zwischen den Füßen oder Gewichtsmanschette) (10 Wiederholungen).



In Bauchlage auf einer Bank: Kugelhanteln mit gestreckten Armen seitlich hoch führen (10 Wiederholungen).



In Rückenlage auf einer Bank: Pullover-Bewegung mit Langhantel oder Kugelhanteln (10 Wiederholungen).



In Rückenlage am Boden: Becken und linkes Bein anheben. Rechts einbeinig vorwärts und rückwärts hüpfen. Die Hüfte bleibt gestreckt (5 Wiederholungen pro Bein).



Muskeln im Wechsel

Die Reihenfolge der Übungen ist so zu wählen, dass trotz hoher Übungsintensität die Muskeln nur wenig Laktat bilden, der Gesamtorganismus aber immer unter Belastung steht. Bein-, vordere und hintere Oberkörpermuskulatur abwechselnd belasten. Im Kraftraum ist normalerweise wenig Platz für Trabpausen vorhanden. Als Alternative zum Laufband bietet sich Seilspringen an. Da die Athletinnen und Athleten mit unterschiedlichen Widerständen arbeiten, eignen sich Freihanteln am besten, die bei der Station bereitgelegt werden.