

# Trainingsplan



## Fit für den Startschuss

Mit diesem Trainingsplan möchten wir Ihnen eine Möglichkeit zum systematischen Training geben.

Je nach Ihrem persönlichen Leistungsniveau ist das Training individuell anpassbar. Es richtet sich jedoch besonders an Sportanfänger.

Für das Training werden keine Sportgeräte benötigt.

Somit ist es jederzeit und überall durchführbar.

Die Trainingsschwerpunkte bilden Kraft und Ausdauer.

Diese werden in vier Einheiten pro Woche trainiert.

Die einzelnen Trainingstage können Sie frei wählen und so die Regeneration Zeiten anpassen.

Halten Sie jedoch die vorgegebene

Reihenfolge der Trainingseinheiten ein.

Die einzelnen Trainingseinheiten sind immer in drei Abschnitte aufgeteilt: **Erwärmung - Hauptteil - Cool-Down.**

## Hinweise zum Trainingsplan

### **Erwärmung:**

Jede Trainingseinheit beginnt mit der Erwärmung. Hierdurch soll Ihr Körper in eine optimale Leistungsbereitschaft versetzt und vor Verletzungen geschützt werden. Die Erwärmung ist in diesem Trainingsplan immer gleich und wird später im Detail vorgestellt.

### **Hauptteil:**

Der Hauptteil wird durch den jeweiligen Trainingsschwerpunkt an dem Tag bestimmt. Er besteht entweder aus einem Ausdauer- oder Kraftprogramm.

#### **• Ausdauerprogramme:**

In diesem Trainingsplan wird Ihre Ausdauer anhand von zwei unterschiedlichen Methoden trainiert.

Dauerlauf:

Versuchen Sie nach dem Motto „*Laufen ohne zu Schnaufen*“ die angegebene Dauer im gleichmäßigem Tempo ohne Pausen durchzulaufen. Sie sollten so schnell laufen, dass dabei eine Unterhaltung möglich ist. (Leichter bis mittlerer Anstrengungsbereich)

Intervalle:

Im Intervallprogramm wird zwischen **Laufen (L)** und **Gehen (G)** gewechselt. Die Wechsel erfolgen ohne Pause. Das Lauftempo soll zügig sein. In den Geh-Phasen sollen Sie sich erholen.

#### **• Kraftprogramme:**

Das Krafttraining erfolgt durch einen Kraftzirkel. Hierbei werden Übungen nacheinander mit einer kurzen Pause durchgeführt. Die Anzahl der Runden wird vorgegeben. Die Übungen sollen so durchgeführt werden, dass die Ausführung technisch korrekt ist. Die Übungsgeschwindigkeit richtet sich nach Ihrem Leistungsstand. Wählen Sie die Geschwindigkeit so aus, dass es für Sie anstrengend bis sehr anstrengend ist.

Im Trainingsplan sind zwei unterschiedliche Kraftzirkel genannt.

### **Cool-Down:**

Die Cool-Down-Phase bildet den Abschluss der Trainingseinheit. Sie fördert Ihre Regeneration.

## Erwärmung

Bitte führen Sie die folgenden Übungen locker und gleichmäßig mit jeweils 10 Wiederholungen pro Bewegungsrichtung durch. Ausnahme bilden die Steigerungsläufe mit 5 Wiederholungen.

### „Schulterklopfen“

#### Ausgangsposition:

Aufrechter Stand - rechter Handrücken am rechten Schulterblatt, linker Arm nach vorn-unten gestreckt

#### Ausführung:

Arme schwingvoll gegengleich bewegen



### „Rutsche“

#### Ausgangsposition:

Kniestand - Arme weit vor den Schultern aufgesetzt

#### Ausführung:

Schultern abwechselnd langsam von rechts nach links verschieben



### „Telemark“

#### Ausgangsposition:

Einbeiniger Kniestand in weiter Schrittstellung - Oberkörper aufrecht - Hände seitlich an den Hüften

#### Ausführung:

Hüfte mehrmals vor- und zurück-schieben - danach Seitenwechsel



## Kraftprogramme

Bitte führen Sie je nach Trainingseinheit den vorgegebenen Kraftzirkel durch. **Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen.** Atmen Sie auch während der Übungsdurchführung. Führen Sie jede Übung während der vorgegebenen Zeit in einem gleichmäßigen Tempo durch. Das Tempo bestimmen Sie. Halten Sie die Reihenfolge der Übungen mit den entsprechenden Pausen ein.

**Kraftzirkel A** = Liegestütz - Seitstütz links  
Seitstütz rechts – Dips - Hüftheber

**Kraftzirkel B** = Liegestütz - T-Man - Beckenlift Bergsteiger -  
Schrittwechselfsprünge

### „Liegestütz“

#### **Ausgangsposition:**

Hände schulterbreit aufgesetzt -  
Kopf, Oberkörper und Oberschenkel  
bilden eine Linie - wahlweise auf  
den Knien oder den Füßen

#### **Ausführung:**

Arme beugen und wieder  
strecken - Körper bleibt in  
einer Linie



### „Hüftheber“

#### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - Beine angehoben  
- Knie über der Hüfte gebeugt

#### **Ausführung:**

Gesäß abwechselnd heben und  
wieder senken



## „Bergsteiger“

### Ausgangsposition:

Hände schulterbreit aufgesetzt - Kopf, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie - Füße hüftbreit aufgestellt



### Ausführung:

Die Knie abwechselnd in einer sprunghaften Bewegung zur Brust ziehen - das hintere Bein bleibt gestreckt



## „Schrittwechselsprünge“

### Ausgangsposition:

Tiefe Schrittstellung

### Ausführung:

Beidbeiniger Absprung nach oben mit Wechsel der Schrittstellung



Den Schrittwechselsprung können sie auch ohne dabei zu springen (**Statisch**) durchführen.

## „T-Man“

### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme zur Seite ausgestreckt - Füße aufgestellt



### Ausführung:

Oberkörper von der Unterlage anheben - Arme auf und ab bewegen



## „Seitsstütz“

### **Ausgangsposition:**

Körper liegt auf der Seite und bildet eine Linie - Ellenbogen unter der Schulter aufgestellt - wahlweise auf den Knien oder den Füßen



### **Ausführung:**

Becken abwechselnd heben und wieder senken



## „Beckenlift“

### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - Knie gebeugt -  
Fersen hüftbreit aufgestellt



### **Ausführung:**

Becken abwechselnd anheben bis Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden - Becken wieder senken



## „Dips“

### **Ausgangsposition:**

Hände auf einer Stuhlkante aufgesetzt - Körper in schwebender Sitzposition



### **Ausführung:**

Arme abwechselnd strecken und wieder beugen



## Cool-Down

Führen Sie die folgenden Übungen nach jeder Sporeinheit entspannt und gleichmäßig durch. Jede Übung soll ca. 45 Sek. durchgeführt werden.

### „Armkreisen“

**Ausgangsposition:**

Aufrechter Stand

**Ausführung:**

Locker gestreckte Arme vorwärts bzw. rückwärts kreisen



### „Hüftkreisen“

**Ausgangsposition:**

Aufrechter Stand - Hände an der Hüfte

**Ausführung:**

Hüfte abwechselnd rechts- oder linksherum kreisen



### „Hampelmann“

**Ausgangsposition:**

Breitbeiniger Stand - Arme hängend

**Ausführung:**

Sprung in den geschlossenen Stand - gleichzeitig Arme gestreckt über dem Kopf zusammenführen - zurück in Ausgangsposition springen



### „Steigerungsläufe“

**Ausführung:**

Wählen Sie eine ca. 50m lange, ebene Strecke.

Beginnen Sie im langsamen Traben und beschleunigen Sie kontinuierlich Ihr Tempo. Danach gehen Sie die Strecke langsam wieder zurück bis zum Start.



WOCHE 1		
Intervalle 3 x 10 Min L / 3 Min G oder Dauerlauf 30 min	Kraftzirkel A 4 x 30 Sek / 30 Sek	Intervalle 3 x 10 Min L / 3 Min G oder Dauerlauf 30 min
		Kraftzirkel B 4 x 30 Sek / 30 Sek
WOCHE 2		
Intervalle 3 x 15 Min L / 3 Min G oder Dauerlauf 30 min	Kraftzirkel A 4 x 30 Sek / 30 Sek	Intervalle 3 x 15 Min L / 3 Min G oder Dauerlauf 30 min
		Kraftzirkel B 4 x 30 Sek / 30 Sek
WOCHE 3		
Intervalle 3 x 10 Min L / 1 Min G oder Dauerlauf 45 min	Kraftzirkel A 4 x 40 Sek / 20 Sek	Intervalle 3 x 10 Min L / 1 Min G oder Dauerlauf 45 min
		Kraftzirkel B 4 x 40 Sek / 20 Sek
WOCHE 4		
Kraftzirkel A 4 x 40 Sek / 20 Sek Dauerlauf 30-60 min	Kraftzirkel B 4 x 40 Sek / 20 Sek	Kraftzirkel A 4 x 40 Sek / 20 Sek
		Kraftzirkel B 4 x 40 Sek / 20 Sek Dauerlauf 30-60 min
ab WOCHE 5		
<p><b>Wiederholen Sie ab jetzt die Woche 4. In der Allgemeinergundausbildung werden Sie jeden Tag Frühsport durchführen.</b>  Beispiele: Kraftzirkel A, 4 x 30 Sek/30 Sek = 4 Runden des Kraftzirkels A mit je 30 Sekunden pro Übung und 30 Sekunden Pause nach jeder Übung. Nach jeder Runde erfolgt eine Minute Rundenpause</p>		