

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.

Schulterklopper	
<p>Ausgangsposition: Aufrechter Stand – rechter Handrücken am rechten Schulterblatt, linker Arm nach vorne-unten gestreckt</p> <p>Ausführung: Arme schwingvoll gegengleich bewegen</p>	

Rutsche	
<p>Ausgangsposition: Kniestand – Arme weit vor den Schultern aufgesetzt</p> <p>Ausführung: Schultern langsam von rechts nach links verschieben</p>	


Telemark	
<p>Ausgangsposition: Einbeiniger Kniestand in weiter Schrittstellung – Oberkörper aufrecht – Hände seitlich an den Hüften</p> <p>Ausführung: Hüfte mehrmals vor- und zurückschieben – danach Seitenwechsel</p>	


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 –
Schrittwechselsprünge

Hüftheber	
Ausgangsposition: Rückenlage – Beine angehoben – Knie über der Hüfte gebeugt	
Ausführung: Gesäß abwechselnd heben und wieder senken	

Liegestütz	
Ausgangsposition: Hände schulterbreit aufgesetzt, Oberschenkel bilden eine Linie – wahlweise auf den Knien oder den Füßen	
Ausführung: Arme beugen und wieder strecken – Körper bleibt in einer Linie	

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



Seitstütz

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 Sporteinheit entspannt und gleichmäßig durch. Jede Übung soll ca. 45 Sek. durchgeführt werden.

Armkreisen	
Ausgangsposition: Aufrechter Stand	 The illustration shows four sequential poses of a person in a blue shirt and black pants performing arm circles. In the first pose, the right arm is raised straight up. In the second, the right arm is extended forward. In the third, the right arm is extended backward. In the fourth, the right arm is raised and bent at the elbow, with the hand near the head.
Ausführung: Locker gestreckte Arme vorwärts bzw. rückwärts kreisen	

Hüftkreisen	
Ausgangsposition: Aufrechter Stand – Hände an der Hüfte	 The illustration shows two sequential poses of a person in a blue shirt and black pants performing hip circles. In the first pose, the person is standing with hands on hips, and a circular arrow indicates a clockwise rotation of the right hip. In the second pose, the person is standing with hands on hips, and a circular arrow indicates a counter-clockwise rotation of the left hip.
Ausführung: Hüfte abwechselnde rechts- oder linksherum kreisen	

Hampelmann	
Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand – Arme hängend	 The illustration shows three sequential poses of a person in a blue shirt and black pants performing the frog exercise. In the first pose, the person is in a wide-legged stance with arms hanging down. In the second, the person has jumped into a narrow-legged stance with arms extended horizontally to the sides. In the third, the person has jumped into a narrow-legged stance with arms extended upwards and hands touching.
Ausführung: Sprung in den geschlossenen Stand – gleichzeitig Arme gestreckt über den Kopf zusammenführen – zurück in die 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