



Vorschläge und Empfehlungen für Trainingsmöglichkeiten

Oberstes Ziel und Maßstab für den Einsatz und die Ausbildung von Soldatinnen und Soldaten ist die Befähigung zum Kampf. Dies erfordert von den Soldatinnen und Soldaten unter anderem ein hohes Maß an physischer Robustheit. Damit Sie sich bestmöglich auf die GA vorbereiten können, wird Ihnen die regelmäßige Durchführung der folgenden beiden Sportprogramme empfohlen:

Workout I

- Schwerpunkt: Rumpf und Beinmuskulatur
- Dauer: ca. 25 Minuten
- Anzahl der Runden: 3

30 Sekunden Liegestützposition

30 Sekunden Ausfallschritte nach vorne

30 Sekunden Side Plank „links“

15 Sekunden „Klappmesser“

30 Sekunden Side Plank „rechts“

15 Wiederholungen Ausfallschritt „rechts“

15 Wiederholungen Ausfallschritt „links“

Workout II

- Schwerpunkt: Ganzkörpermuskulatur
- Dauer: ca. 20 Minuten
- Anzahl der Runden: 3

30 Sekunden Liegestützposition halten

30 Sekunden breite Kniebeuge mit Strecksprung

30 Sekunden „Superman“, dabei Arme und Beine anheben

15 Wiederholungen Ausfallschritt „rechts“

15 Wiederholungen Ausfallschritt „links“

30 Sekunden Fersen anheben

15 Wiederholungen Burpees

Damit Sie sich auch konditionell auf die Belastungen in der GA einstellen können, empfehlen wir ergänzend zu den oben aufgelisteten Kräftigungsübungen auch Ausdauerläufe zu machen. Zur Vorbereitung sollten ein bis zwei Mal pro Woche 45-minütige Laufeinheiten genügen.