

Trainingsplan zur Vorbereitung 6 Monate vor Dienstbeginn

Ziel



Grundlagen schaffen

In dieser Phase steht der langfristige Aufbau einer allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Schwerpunkte

- Gewöhnung an regelmäßige Belastung
- Verbesserung der Grundlagenausdauer
- Aufbau allgemeiner Kraft
- Gewichtsregulation
- Beweglichkeit verbessern

Ausdauer

2–3x pro Woche:

- lockeres Laufen
- Radfahren
- Schwimmen
- 30–60 Minuten



Kraft

2–3x pro Woche:

- Kniebeugen
- Liegestütze
- Klimmzüge (ggf. unterstützt)
- Rumpfttraining



Trainingsplan zur Vorbereitung 3 Monate vor Dienstbeginn

Ziel



Militärische Belastungen vorbereiten

Jetzt erfolgt der Übergang von allgemeiner Fitness hin zu militärisch relevanter Belastung.

Schwerpunkte

- Laufleistung steigern
- Kraftausdauer verbessern
- Belastung unter Ermüdung
- Rumpfstabilität
- mentale Belastbarkeit



Ausdauer

3x pro Woche:

- längerer Lauf (6–10 km)
- Intervalltraining
- schneller Dauerlauf



Kraftausdauer

2–3x pro Woche Zirkeltraining:

- Liegestütze
- Burpees
- Kniebeugen
- Mountain Climbers



Marschgewöhnung

1x pro Woche:

- schnelles Gehen
- ohne Gewicht
- später leichter Rucksack





Trainingsplan zur Vorbereitung

1 Monat vor Dienstbeginn

Ziel



Belastungsfestigkeit und Gewöhnung

Der Körper soll nun an regelmäßige Belastung und militärische Abläufe angenähert werden.

Schwerpunkte

- Stabilisierung der Leistungsfähigkeit
- Verletzungsprophylaxe
- Belastungskontrolle
- Regeneration



Ausdauer

2–3x pro Woche:

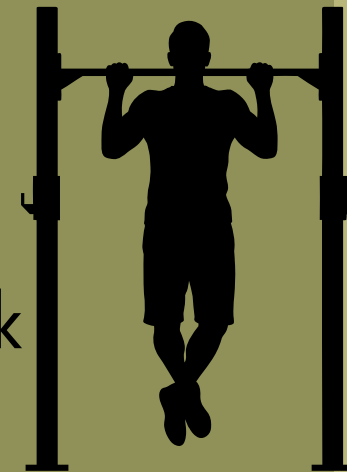
- 5–8 km
- wechselnde Intensitäten



Militärnahe Belastung

1–2x pro Woche:

- Zirkeltraining
- Märsche mit Gepäck
- Treppenläufe
- funktionelles Training



Wichtig

Keine extremen Belastungen kurz vor Dienstbeginn. Ziel ist gesund, belastbar und verletzungsfrei in die Ausbildung starten.

