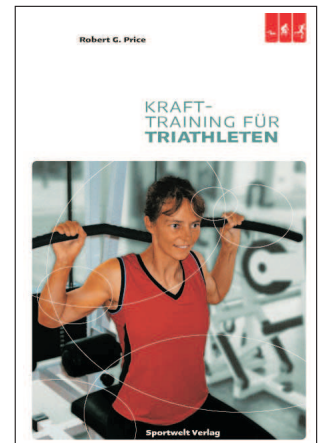


## Trinews 12/2008

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Die Bedeutung von Krafttraining im Triathlon
- Auszug aus dem Buch „Krafttraining für Triathleten“:  
Training außerhalb der Wettkampfsaison  
Kraftausdauertraining
- Vorschau auf den Newsletter 01/2009



---

## Zitat des Monats

„Ohne Kraft erreicht man nichts, und Kraft muss man durch Kraft erlangen!“  
Dostojewski

---

## Die Bedeutung von Krafttraining im Triathlon

Triathlon ist eine Ausdauersportart, doch Ausdauer allein ist nicht genug. Wer schnell sein will, braucht außerdem eine gute Trainingsdisziplin, Technik und Bewegungsökonomie sowie gutes Material und natürlich die richtige mentale Einstellung. Eine Komponente fehlt aber immer noch: **Kraft**.

Gezieltes Krafttraining ist daher für jeden ambitionierten Triathleten ein Muss – nicht nur in der wettkampffreien Zeit!

Ein kräftiger Rumpf stabilisiert den Körper und garantiert, dass all Ihre Energie in die Fortbewegung fließt. Kräftige Sehnen und Bänder sind die Voraussetzung für eine verletzungsfreie Saison.

Und kräftige Arme und Beine? Nun, die sorgen dafür, dass Sie Ihrer Konkurrenz im Freiwasser davonschwimmen, am Berg ein Schnippchen schlagen und im Zielsprint mehr als nur eine Nasenlänge voraus sind.



## Training außerhalb der Wettkampfsaison

Die Zeit außerhalb der Wettkampfsaison sollte in jeder Sportart dazu genutzt werden, die Muskulatur zu kräftigen sowie Kraft und Kraftausdauer zu verbessern. Das Programm für die wettkampffreie Zeit besteht aus vier 4-Wochen-Plänen, die in Trainingszyklen kombiniert werden, um sowohl die Kraftausdauer als auch die Schnellkraft zu steigern. Die Pläne eins und drei sind darauf ausgelegt, Ihre Kondition und Kraftausdauer zu verbessern, während der zweite und der vierte Plan dazu dienen, Kraft und Schnellkraft zu verbessern.

---

**Nachdem Sie die ersten beiden 4-Wochen-Trainingspläne absolviert haben, sollten Sie eine Woche Trainingspause einlegen, damit sich Ihre Muskeln erholen und wachsen können, bevor Sie die letzten beiden 4-Wochen-Pläne in Angriff nehmen.**

---

Abwechslung ist überaus wichtig für ein effektives Trainingsprogramm. Mit einem abwechslungsreichen Trainingsplan sorgen Sie dafür, dass Sie Fortschritte machen und sich verbessern. Auf die Dauer passt sich Ihr Körper an jede Belastungsform an; daher ist es wichtig, dass Sie Ihren Trainingsplan verändern, sobald Sie feststellen, dass Sie keine Verbesserung mehr erzielen und Ihre maximale Kraft erreicht haben. Der Wechsel im Vier-Wochen-Rhythmus ist am effektivsten für jeden Trainingsplan. Für weitere Informationen über die Bedeutung der Abwechslung im Krafttraining, siehe den Abschnitt „Trainingsabwechslung“.

## Kraftausdauertraining

Der erste und dritte Trainingsplan für die wettkampffreie Zeit dient der Verbesserung Ihrer Kraftausdauer. Krafttraining zur Entwicklung der Kraftausdauer unterscheidet sich wesentlich von Krafttraining mit dem Ziel des Kraftzuwachses. Letzteres dient dem Aufbau von Muskelmasse, Muskelumfang und Muskelkraft. Schnellkrafttraining wiederum dient der Verbesserung der Schnellkraft, der Schnelligkeit und der Muskelrekrutierung. Kraftausdauertraining verbessert hingegen die Kondition, indem Ihre Muskeln darauf trainiert werden, länger zu arbeiten, ohne zu ermüden. Krafttraining mit dem Ziel einer gesteigerten Kraftausdauer erfordert viele langsame Wiederholungen, um die ST-Muskelfasern („slow twitch“ – langsam zuckend) zu trainieren und aufzubauen, die für eine verbesserte Kraftausdauer und Kondition verantwortlich sind.

Der Schlüssel zum Kraftausdauertraining lautet:

**Mittleres Gewicht, viele Wiederholungen:** Richtiges Kraftausdauertraining bedeutet, dass Sie viele Male leichte bis mittlere Gewichte stemmen müssen. Ideal ist ein Gewicht, das bei 60 Prozent Ihrer absoluten Maximalkraft liegt. Bei vielen Wiederholungen steigt die Kraftausdauer beziehungsweise die Fähigkeit Ihrer Muskeln, eine hohe Belastung über einen längeren Zeitraum zu halten. Jede weitere Wiederholung trägt zur Steigerung der Kraftausdauer bei. Typischerweise gelten Sätze mit mindestens 20 Wiederholungen als Kraftausdauertraining.

**Korrekte Ausführung und Konzentration:** Bei jedem Training sind eine einwandfreie Übungsausführung und Konzentration ein Muss. Das gilt auch für das Kraftausdauertraining. Um den maximalen Nutzen aus Ihrem Kraftausdauertraining zu ziehen, müssen Sie richtig atmen und jede Übung mit einer fließenden, gleichmäßigen Bewegung ausführen.

**Fließende, gleichmäßige Bewegung:** Beim Kraftausdauertraining sollte die negative Phase, in der Sie das Gewicht absenken, mindestens zwei Sekunden dauern, und die positive Phase, in der Sie das Gewicht heben, mindestens eine Sekunde. Das Ziel ist, diesen Rhythmus von der ersten bis zur letzten Wiederholung beizubehalten, um ein effektives Training zu gewährleisten.

**Kurze Erholungszeiten:** Für ein wirklich effektives Kraftausdauertraining ist es am besten, wenn Sie zwischen den einzelnen Sätzen kurze Pausen einlegen. Das führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln, weil so eine kontinuierliche statt einer sporadischen Belastung stattfindet, die für eine gleichmäßige Herzfrequenz sorgt. Für ein optimales Resultat Ihres Kraftausdauertrainings sollte die Erholungszeit zwischen zwei Sätzen nicht länger als 60 Sekunden sein.

**Richtiges Atmen:** Beim Kraftausdauertraining ist es extrem wichtig, richtig zu atmen. Während der Übungsausführung halten viele Menschen instinktiv den Atem an. Das ist falsch. Achten Sie bei jeder Wiederholung darauf, dass Sie in der Entlastungsphase (exzentrische Phase) – also wenn Sie das Gewicht absenken – einatmen und in der Belastungsphase (konzentrische Phase) – wenn Sie das Gewicht heben – ausatmen. Halten Sie niemals den Atem an!

## Korrekte Haltung

Um mit einem möglichst geringen Zeitaufwand die bestmöglichen Resultate zu erzielen, müssen Sie jede Übung korrekt ausführen. Gewichte mit einer schlechten Körperhaltung zu stemmen, ist sehr gefährlich und kann Verletzungen hervorrufen. Außerdem ist eine falsche Übungsausführung verschwendete Zeit im Fitnessstudio. Sie können damit zwar unter Umständen schwerere Gewichte stemmen, aber Ihre langfristigen Ergebnisse werden darunter leiden, weil die Muskeln nicht korrekt beansprucht werden. Es ist besser, wenn Sie jeden Tag 30 Minuten mit korrekter Körperhaltung und der richtigen Technik trainieren, als jeden Tag drei Stunden mit der falschen Körperhaltung Gewichte stemmen.

Jede Bewegung mit Gewicht besteht aus zwei Phasen: der exzentrischen (negativen) Phase und der konzentrischen (positiven) Phase.

Die **exzentrische (negative) Phase** ist das langsame Absenken des Gewichts. In dieser Phase werden Ihre Muskeln länger, während sie gleichzeitig kontrahieren, um das Gewicht zu halten. Beim Bankdrücken ist die exzentrische Phase die Rückführung der Langhantelstange zur Brust, wobei Ihre Brustmuskeln und Ihr Trizeps in die Länge gezogen werden.

Die exzentrische Phase sollte immer langsam und in einer fließenden Bewegung erfolgen und mindestens zwei Sekunden dauern. Atmen Sie während der exzentrischen Phase ein.

---

**Für ein optimales Ergebnis sollte die exzentrische Phase mindestens zwei Sekunden dauern.**

---

Die **konzentrische (positive) Phase** ist das Anheben des Gewichts. In dieser Phase verkürzt sich der Muskel, und die Muskelzellen kontrahieren. Beim Bankdrücken ist die konzentrische Phase das Anheben der Langhantelstange, wobei Ihre Brustmuskeln und Ihr Trizeps kontrahieren. Die konzentrische Phase sollte immer mindestens eine Sekunde dauern, es sei denn, Sie trainieren auf Schnellkraft und Explosivität. In diesem Fall heben Sie das Gewicht so schnell Sie können. Atmen Sie in der konzentrischen Phase aus.

**Bei allen Übungen auf der Flachbank können Sie als Alternative die Beine anwinkeln und die Füße auf der Bank abstellen. Das dient der Entlastung des Rückens, weil es verhindert, dass Sie ein Hohlkreuz machen.**

Manche Übungen können in den Varianten mit Ober- oder Untergriff ausgeführt werden. Das bedeutet, dass der Handrücken nach oben (Obergriff) bzw. nach unten (Untergriff) zeigt.



Haltung im Obergriff



bzw. im Untergriff

## Vorschau

In der nächsten Ausgabe der Trinews wird das Schnellkrafttraining beschrieben und ein triathlon-spezifisches Trainingsprogramm für die wettkampffreie Zeit über 16 Wochen vorgestellt.

**Empfehlen Sie uns weiter!**

[www.sportwelt-verlag.de](http://www.sportwelt-verlag.de)

