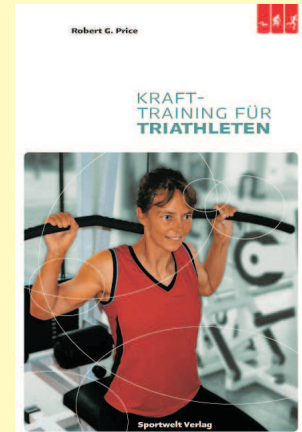


Trinews 01/2009

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Fortsetzung Auszug aus „Krafttraining für Triathleten“:
Schnellkrafttraining
Triathlon-spezifisches Trainingsprogramm
für die wettkampffreie Zeit
- Vorschau auf die Trinews 02/2009



Zitat des Monats

„Kraft, die nicht wirkt, erschläfft.“
Sprichwort

Schnellkrafttraining

Der zweite und vierte Trainingsplan des Zyklus dienen der Verbesserung von Schnelligkeit und Schnellkraft. Die wichtigen Aspekte des Schnellkrafttrainings sind:

Mittlere Gewichte, mittlere Wiederholungszahl: Das Schnellkrafttraining unterscheidet sich wesentlich vom Krafttraining für Massezuwachs. Um Muskelmasse aufzubauen, trainiert man mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungen. Um Kraft und Schnellkraft zu verbessern, wird das Gewicht etwas verringert. Die Zahl der Wiederholungen sollte zwischen 8 und 15 liegen.

Für Schnellkrafttraining sollten Sie ein Gewicht wählen, das ungefähr 70 Prozent Ihrer absoluten Maximalkraft beträgt.

In den Tabellen wird für jeden Satz die Zahl der Wiederholungen angegeben. In der folgenden Beispieltabelle wären es also beim Bankdrücken mit Kurzhanteln 3 Sätze mit jeweils 20 Wiederholungen und vier Sätze mit 10, 8, 6 und 4 Wiederholungen aufrechtes Rudern.



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	20, 20, 20
Schultern	Aufrechtes Rudern	4	10, 8, 6, 4

Geschwindigkeit: Beim Schnellkrafttraining ist das Ziel, die Geschwindigkeit der Muskelkontraktion zu erhöhen. Bevor Sie die Belastung erhöhen, erhöhen Sie zunächst die Geschwindigkeit, mit der Sie das Gewicht heben. Sobald sich das Gewicht zu leicht anfühlt, folgen Sie den Schritten, die im Abschnitt „Der richtige Zeitpunkt für eine Steigerung“ beschrieben sind.

Es gibt jedoch bestimmte Übungen, die niemals schnell und explosiv ausgeführt werden sollten, weil sie ein Verletzungsrisiko bergen oder weil schnelle Bewegungen nicht so effektiv sind wie langsame Bewegungen. Dazu gehören:

1. Übungen für den unteren Rücken
2. Übungen für die Rotatorenmanschette
3. Übungen für Bauch und Taille

Korrekte Ausführung: Ähnlich wie beim Training für Massezuwachs sollte das Gewicht langsam und in einer fließenden Bewegung, die mindestens zwei Sekunden dauert, abgesenkt werden. Der Unterschied liegt in der konzentrischen oder Anspannungsphase. Beim Schnellkrafttraining heben Sie das Gewicht so schnell und intensiv wie möglich, um ihre FT-Muskelfasern („fast twitch“ – schnell zuckend) zu trainieren und die Geschwindigkeit zu steigern, mit der Sie Ihre Muskeln kontrahieren beziehungsweise anspannen können. Bei der Ausführung von Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft führen Sie den konzentrischen Teil jeder Wiederholung intensiv und schnell aus. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass die Schnelligkeit niemals zu Lasten der korrekten Ausführung geht!

Schnellkraftübungen: Bestimmte Übungen werden am effektivsten explosiv ausgeführt. Klassisches Gewichtheben wie das Reißen (Schulterdrücken) und Stoßen (Umsetzen und Drücken) sowie Übungen, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, wie zum Beispiel Dips und Klimmzüge, sind Beispiele dafür, weil sie sich extrem schnell und mit größter Intensität ausführen lassen.

Während der Schnellkraft bildenden Phase des Trainingszyklus sollten Sie auch mehrere Kraftausdauerübungen ausführen, damit Sie nach Abschluss der ersten Schnellkrafttrainingsphase in der Lage sind, mit dem zweiten Kraftausdauerprogramm weiterzumachen, ohne einen Teil der zuvor gewonnenen Kraftausdauer wieder eingebüßt und lediglich Kraft und Schnellkraft dramatisch verbessert zu haben.



Machen Sie vor jeder Trainingseinheit Bauchmuskeltraining.
Beenden Sie jede Trainingseinheit mit einem Dehnprogramm.

Triathlon-spezifisches Trainingsprogramm für die wettkampffreie Zeit

Kraftausdauer- und Schnellkraftzyklus

Wochen 1–4 Kraftausdauertraining

Tage 1 und 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	20, 20, 20
Schultern	Aufrechtes Rudern	3	20, 20, 20
Rücken	Rudern sitzend am Kabelturm	3	20, 20, 20
Unterarme	Langhantel-Handgelenk-Curls mit Obergriff	2	20, 20
Trizeps	Dips zwischen zwei Bänken	2	Erschöpfung
Rücken	Klimmzüge, enger Griff	2	Erschöpfung

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	20, 20, 20
Beine	Ausfallschritte	3	20, 20, 20
Beine	Wadenheben (stehend oder sitzend)	3	20, 20, 20
Beine	Beinpresse	2	20, 20
Beine	Beinstrecken	2	20, 20
Beine	Beinbeugen	2	20, 20

Wochen 5–8 Schnellkrafttraining

Tage 1 und 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinpresse	5	10, 8, 6, 4, 2
Beine	Beinstrecken	4	12, 10, 8, 8
Schultern	Fliegende stehend	3	12, 10, 10
Rücken	Latziehen zur Brust, enger Griff	4	12, 10, 8, 6
Schultern	Einarmige Schulterrotation mit Kurzhantel	3	12, 10, 10
Schultern	Einarmige Schulterrotation auf der Seite liegend	3	12, 10, 10

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Wadenheben (stehend oder sitzend)	3	20, 20, 20
Beine	Beinbeugen	3	12, 12, 12
Trizeps	Dips	3	Erschöpfung
Bizeps	Langhantel-Bizepscurls	4	12, 12, 12, 12

Sämtliche Übungen werden im Buch anschaulich erklärt. Für nahezu jede Übung werden außerdem eine oder mehrere Alternativen vorgestellt.



Wochen 9–12 Kraftausdauertraining

Tage 1 und 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Langhantel, breiter Griff	3	20, 20, 20
Brust	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	2	20, 20
Schultern	Fliegende stehend	3	20, 20, 20
Beine	Beinpresse	3	20, 20, 20
Trizeps	Dips mit Kurzhantel	2	Erschöpfung
Beine	Ausfallschritte	3	20, 20, 20

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge, breiter Griff	2	Erschöpfung
Bizeps	Hammercurls	2	20, 20
Beine	Beinbeugen	3	20, 20, 20
Beine	Wadenheben (sitzend oder stehend)	3	20, 20, 20
Rücken	Rudern sitzend am Kabelturm	3	20, 20, 20
Bizeps	Kurzhantel-Bizepscurls	2	20, 20



Wochen 13–16 Schnellkrafttraining

Tage 1 und 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	8, 8, 8
Schultern	Schulterdrücken (Push Press)	3	10, 10, 10
Rücken	Latziehen zur Brust, enger Griff	3	10, 10, 10
Rücken	Einarmiges Rudern vorgebeugt	3	20, 20, 20

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	10, 10, 10
Beine	Jump Squats	3	10, 10, 10
Beine	Treppenschritt mit Kurzhanteln	3	12, 12, 12
Beine	Wadenheben (sitzend oder stehend)	3	20, 20, 20
Schultern	Einarmige Schulterrotation mit Kurzhantel	3	12, 12, 12
Schultern	Einarmige Schulterrotation auf der Seite liegend	3	12, 12, 12

Sämtliche Übungen werden im Buch anschaulich erklärt. Für nahezu jede Übung werden außerdem eine oder mehrere Alternativen vorgestellt.

Vorschau

In der nächsten Ausgabe des Newsletters wird die Bedeutung eines soliden Grundlagentrainings für Radsportler vorgestellt.

Empfehlen Sie uns weiter!

www.sportwelt-verlag.de

