

Krafttraining für Winter bis ca. Ende März

Allgemeines

Wie auch bei Thorsten nachzulesen, ist eine Stärkung der Rumpf- und Oberkörpermuskulatur ein wichtiger und im deutschen Ultimatesport zuweilen vernachlässigter Aspekt des allgemeinen Trainings.

Der Oberkörper dient beim Laufen als Widerlager für die Beinmuskulatur. Um die Kraft der Beine optimal umsetzen zu können ist daher ein entsprechend kräftiger Rumpf und Oberkörper notwendig. Schaut Euch die Sprinter an (ohne THG;-)...die können Ihre ganze „Power nur auf die Piste bringen“, weil sie auch oben rum gscheit beinand sind.

Ich möchte Euch zwei Möglichkeiten an die Hand geben, wie Ihr über den Winter und natürlich auch darüber hinaus daran arbeiten könnt:

Für daheim mit 1-2 kleinen Hanteln (5-10 kg)
Für Krafraum oder Fitnessstudio

Daheim

Der Vorschlag den ich Euch hier unterjubeln will ist aus verschiedenen Ideen und Einflüssen zusammenschustert. Unter anderem steckt ein kleines Workout von Jerry Rice (Wide Receiver ex-49ers jetzt Oakland Raiders) mit dahinter.

Grundkonzept

Pro Übungsart ein Block mit 3 Sets à 10-15 Wiederholungen. Pause zwischen den Sets 30-45 Sekunden, nicht länger. Pause zwischen den Blocks max 60 Sekunden.

1. Einheit

3 x 5-10	Klemmzüge	Je Set Griffweise wechseln
3 x 15	Situps	Mal Beine am Boden, dann Ellbogen zu Knien, seit kreativ
3 x 10-15	Liegestützen	Auch hier Armstellung variieren
3 x 10-15	Rückencurls	Flach auf'm Bauch liegen, die Fäuste unter die Hüfte schieben und dann die Beine nach hinten oben heben, kurz halten
3 x 10-15	Kniebeugen	Mit/ohne Gewichte, auf einem Bein etc.

2. Einheit

3 x 10-15	Armcurls mit Hantel	Armwinkel variieren
3 x 15	Seitliche Situps	Beine und/oder Oberkörper seitlich drehen und die seitlichen Rumpfmuskeln zum Aufrollen benützen
3 x 10-15	Liegestützen	s.o.
3 x 10-15	Rücken	Auf Hintern setzen, Beine gestreckt, nach hinten mit Armen abstützen und dann Becken heben und Körper gerade druchstrcken, Stellung kurz halten
3 x 10-15	Hamstring	Hintere Beinmuskeln; auf Rücken liegen, Beine ca. 90 Grad angewinkelt, Füße parallel. Dann das Becken anheben bis Rücken ganz gerade und Knie 90 Grad. Ihr ruht dann auf Füßen und Schultergürtel

3. Einheit

3 x 10-15	Schultern und Rücken	Hanteln links und rechts mit gestreckten Armen vom Körper weg anheben (Wie Maßkrugstemmen, nur seitlich); Oberkörper parallel zum Boden und Hanteln wie beim Rudern nach hinten (bzw. oben) ziehen; Hanteln gerade über Kopf stemmen u.a.
3 x 15	Wadl	Auf einem Bein auf die Zehenspitzen hoch, nur aus Wadl razs arbeiten, gg.falls auf Treppenstufe für mehr Belastung

Das war's im Wesentlichen. Bitte vergeßt nicht Euch vorher kurz aufzuwärmen und danach zu dehnen.

Kraftraum

Lt. Beiliegendem alten Trainingsplan. Wer Fragen zu den einzelnen Übungen hat, bitte email an Jens.achenbach@muenchen-mail.de

Zum Schluss das Folgende, um Euer Kraftniveau zu halten müsst Ihr mind. 1x pro Woche was tun, um Euch zu steigern mind. 2x!!!!

Vergeßt nicht zwischendrin viel Scheibe zu werfen, weil sich die Motorik ein bißchen anpassen muß an das Mehr an Kraft. Das Mehr sollte sich übrigens auch beim Langeteile-Schleudern auszahlen!

Wer Fragen zu einem intensiven Strechtingablauf hat, bitte auch an o.g. email!

Den detaillierten Konditions- und Sprinttrainingsplan gibt's nach Rücksprache mit Franz und Thorsten sobald ich meine Prüfungen hinter mir hab, also hoffentlich bis Ende Februar. Haltet Euch in der Zwischenzeit bitte an das, was schon vom Thorsten vorliegt.

Jens