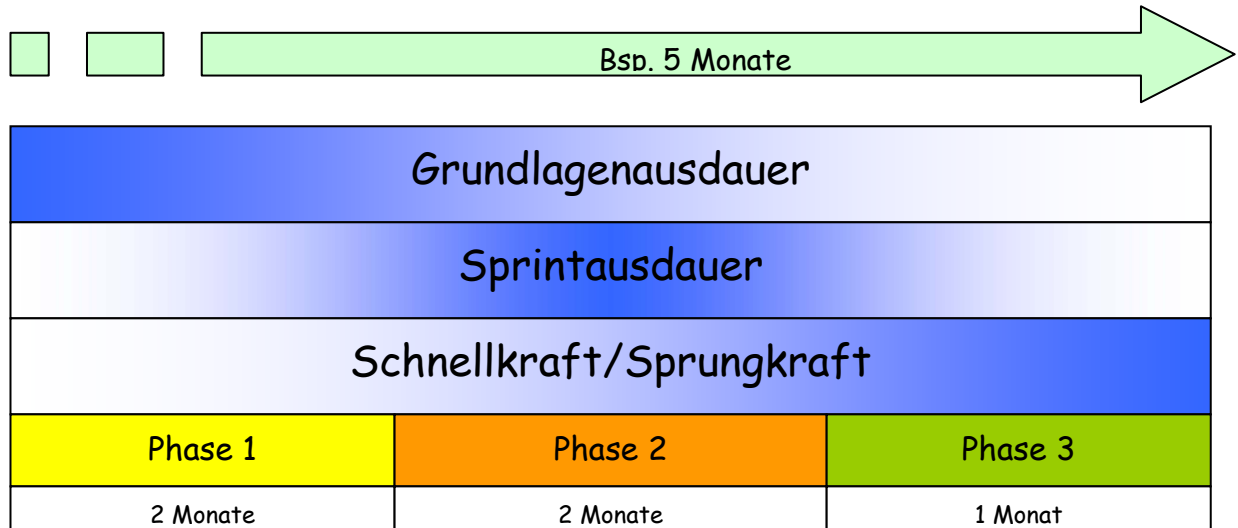




Trainingsfahrplan bis zur EUCC

Allgemeine Info:



Die Phasen sollen nur den Schwerpunkt des Trainings darstellen d.h. in Phase 2 soll immer noch Joggen gegangen werden und in Phase 1 soll auch schon gesprintet werden.

PHASE 1:

Grundsätzlich: Man muss, um Grundlagenausdauer (allgemeinen Ausdauer) aus zu bilden nicht unbedingt laufen. Schwimmen, Radfahren, Bladen usw. tun es auch. Ich persönlich meine aber, dass ein Großteil des Trainings laufend bestritten werden sollte. Man könnte bspw. 2 x laufen, 1 x Schwimmen oder Radfahren oder...Ich beschränke mich im folgenden auf ein Training, in dem gelaufen wird. Ihr solltet auch mit einem Stabilisierungstraining für die Rumpfmuskulatur anfangen. (Übungen dazu folgen)

Die Intensität des Trainings in Phase 1 ist gering, zwischen 60-80 % (des max. Puls) dafür ist der Umfang hoch. Mit anderen Worten ... **Lange langsam...**

1. Dauermethode:

Wie der Name schon sagt, kommt es hier auf die „Dauer“ an. Je nach individuellem Niveau sollte man ca. eine Stunde laufen. Für manche ist das viel, die sollten sich langsam ran arbeiten (vielleicht zunächst mit der unten



beschriebenen Intervallmethode). Andere machen das sowieso schon regelmäßig und fragen sich was das soll. Für diese Kandidaten ergeben sich nun zwei Möglichkeiten.

- Sie können länger laufen, d.h. den Umfang erhöhen
Grundsätzlich ist das nicht schlecht. Da wir aber im Hinterkopf behalten sollten, dass wir beim Ultimate sehr viel sprinten, rate ich von mehr als 1,5 Stunden laufen ab. (wer schon mal auf einen (Halb-) Marathon trainiert hat, wird gemerkt haben, dass man zwar unwahrscheinlich lange laufen kann aber leider nicht mehr schnell.)
- Sie können die Intensität erhöhen, d.h. schneller laufen

Hier sollt ihr nun nicht die "Hausstrecke" einfach schneller laufen und nach 50 min fertig sein, sondern schneller laufen und trotzdem eine Stunde durchhalten. Man kann sich dann vielleicht nicht mehr mit seinem Trainingspartner unterhalten, wie man das sonst gewohnt ist, sondern wird damit beschäftigt sein regelmäßig zu atmen, um keine Seitenstechen zu bekommen.

Ganz allgemein sollte man aber ein gleichmäßiges Tempo laufen.

2. Extensive Intervallmethode

Das extensive Intervalltraining ist gekennzeichnet durch einen hohen Umfang und relativ geringe Intensität

	Belastungsintensität	Belastungsdichte	Umfang	Dauer
Laufen	60-80% (Puls)	Lohnende Pausen	Hoch 12-40 Wiederholungen	Mittel

Beispiel

Strecke	Anzahl der Läufe	Pausen	Pausen Gestaltung
400m	20-30 (8-12km)	60-90 sec	Traben
800m	10-15 (8-12km)	60-120 sec	Traben
1000m	8-12 (8-12km)	120-300 sec	Traben



Diese Läufe können natürlich auch kombiniert werden. Ein Beispiel für eine Trainingseinheit könnte sein:

Anzahl der Läufe	Pausen	Zurückgelegte Strecke
einlaufen, dehnen 10 min		
2 x 400m	60-90 sec	800m
3 x 800m	60-120 sec	2400m
3 x 1000m	120-300 sec	3000m
3 x 800m	60-120 sec	2400m
2 x 400m	60-90 sec	800m
auslaufen, dehnen 10 min		
	Summe	9400m

Danach noch 20 Minuten Bauch/Rücken

PHASE 2

Sehr wichtig beim Ultimate ist die sog. Sprintausdauer. Wir müssen, wenn wir auf dem Spielfeld sind immer wieder von neuem antreten und schnell Höchstgeschwindigkeit erreichen. Gefragt ist also ein schnelles Erholungsvermögen. Die kurzen Pausen, die sich uns bieten soll unser Körper maximal nutzen, um auch beim dritten oder vierten Sprint noch genau so schnell zu sein, wie beim ersten.

1. Tempowechselläufe

Bei einem Tempowechsellauf beschleunigen und verlangsamen wir das Tempo periodisch. - wir wechseln ständig zwischen aerober und anaerober Belastung - Dies wirkt sich besonders günstig auf die Fähigkeit aus, vorübergehende Engpässe in der Sauerstoffbereitstellung zu ertragen bzw. auszugleichen.

Beispiele

Ich gehe nun davon aus, dass ihr alle eine Stunde laufen könnt.

Ihr nehmt euch eine Strecke vor, die ihr in einer Stunde laufen könnt (nach dem Training aus Phase 1)

Dehnen



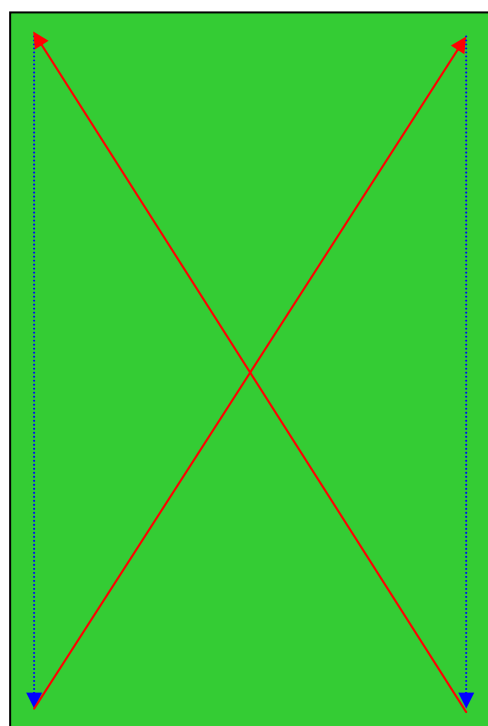
15 min einlaufen (mit dem üblichen Tempo auf dieser Strecken)
 03 min gas geben (ihr sollt die 3 min in einem konstanten Tempo durchhalten
 aber auch nicht viel mehr!)
 07 min normal laufen
 03 min gas geben
 07 min normal laufen
 03 min gas geben
 15 min auslaufen
 Dehnen

Achtet bei den Beschleunigungs- Phasen auf einen stabilen Oberkörper (nicht ins Hohlkreuz fallen, Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper zwingen in der Vorlage zu bleiben, regelmäßig Atmen nicht vergessen)

2. Diagonale Laufen

Das Prinzip ist das selben wie bei den Tempoläufen (Wechsel der Belastung)

Wir begeben uns auf einen (Handelsüblichen) Fußballplatz. Dort haben wir 1. eine Diagonale, 2. eine lange Seite 3. eine kurze Seite. Nun ergeben sich verschieden Möglichkeiten der Quälerei.



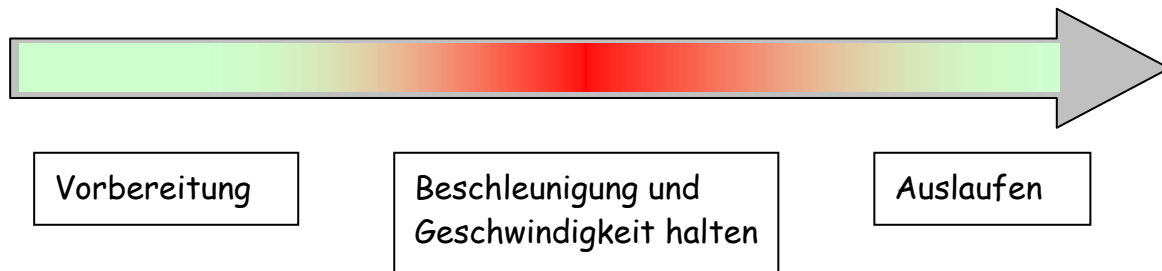
In diesem Beispiel wird auf den Diagonalen beschleunigt und auf der langen Geraden zurück getrabt. (bleibt immer in Bewegung!)

— Steigerung
 Traben

Vorbereitung: Zu Beginn der Steigerung solltet



ihr fast auf der Stelle laufen, "klein anfangen" d.h. Dribblings (Fußgelenksarbeit) mit einer hohen Frequenz, dann übergehen in Skippings (die Knie etwas höher ca. 45°), schließlich Kniehebelauf (Kniehub), bei dem die Knie bis ca. 90° - 100° angehoben werden. (Das Knie geht zur Brust, nicht die Brust zum Knie!!!). Dann in eine leichte Vorlage und ab die Post... bis zur vorgegebenen Geschwindigkeit beschleunigen, kurz die Geschwindigkeit halten und langsam auslaufen. (nicht abrupt abstoppen)



Allgemein:

Anzahl der Läufe	Intensität in % der max. Geschwindigkeit	Pausen
6-10	60-100%	Traben

Beispiele:

Für den Anfang ist es ganz sinnvoll erst mal auf die Technik zu achten. Also nicht gleich volle Kanne sondern mal wieder auf den stabilen Oberkörper achten. Ein Beispiel, welches man auch schon in Phase 1 einstreuen sollte ist folgendes:

Anzahl der Läufe	Intensität in % der max. Geschwindigkeit	Pausen
1	60%	Traben (Gerade, lang)
1	60%	Traben (Gerade, lang)
1	70%	Traben (Gerade, lang)
1	80%	Traben (Gerade, lang)
1	70%	Traben (Gerade, lang)
1	60%	Traben (Gerade, lang)
1	60%	Traben (Gerade, lang)

Sieht alles nicht so schwer aus. Das kann man schön vor oder nach dem Training machen (natürlich auch im Training). Augenmerk sollte auf eine saubere technische Ausführung gelegt werden. Schön die Knie hoch, nicht ins Hohlkreuz



fallen, den Fuß aktiv aufsetzen und nach hinten ziehen. Außerdem die Arme mitnehmen und Blick nach vorn.

Nach einer Strecke nicht stehen bleiben. Wir müssen uns auch trabend erholen können.

Andere Möglichkeit wäre:

Anzahl der Läufe	Intensität in % der max. Geschwindigkeit	Pausen
7-10	70%	Traben (Gerade, lang)

Im Laufe der Phase 2 werden wir diese Diagonal Läufe immer intensiver gestalten. Zunächst kann man die Pause verkleinern, indem wir nicht mehr die lange Gerade Traben, sondern nur noch die kurze (Stirnseite).

Außerdem werden wir auch die Intensität erhöhen.

Beispiel:

Gut aufwärmen, 15-20 Minuten laufen, dehnen

Anzahl der Läufe	Intensität in % der max. Geschwindigkeit	Pausen
1	60%	Traben (Gerade, kurz)
1	80%	Traben (Gerade, kurz)
1	90%	Traben (Gerade, lang)
1	100%	Traben (Gerade, lang)
1	90%	Traben (Gerade, lang)
1	80%	Traben (Gerade, kurz)
1	60%	Traben (auslaufen)

Oder

Anzahl der Läufe	Intensität in % der max. Geschwindigkeit	Pausen
7-10	80%-90%	Traben (Gerade, kurz)

Weitere Übungen:

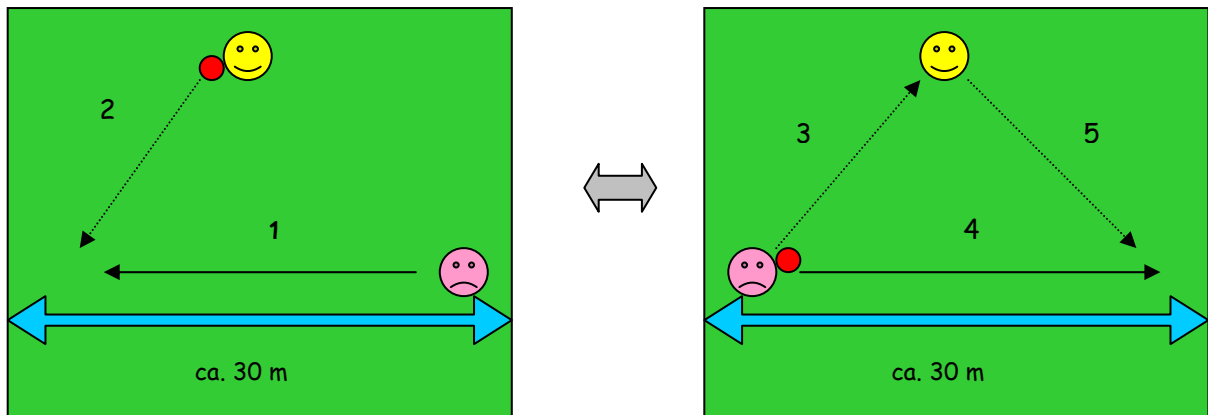
- 10 x 30m

zwei Scheiben im Abstand von 30m hingelegt und los geht's, 5 x hin und 5 x zurück. Maximale Geschwindigkeit über die gesamte Strecke. 10



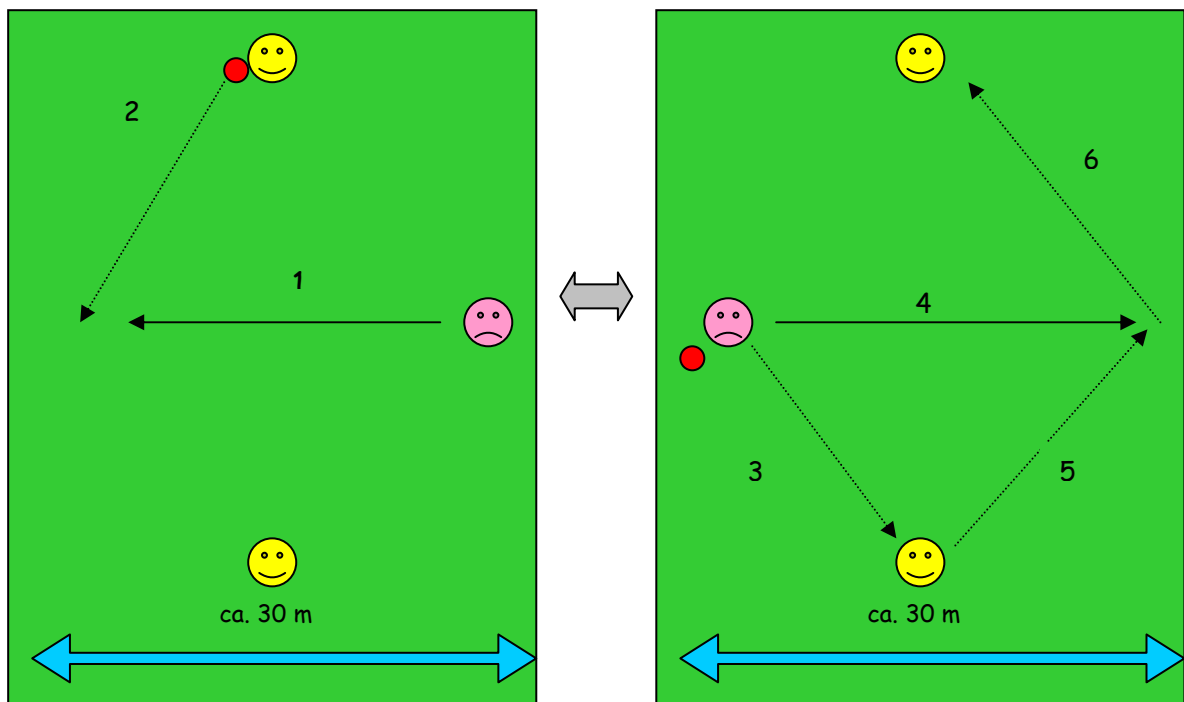
Minuten Pause und noch mal. Insgesamt 3 mal (sind nur 900 m). Am besten ihr macht das mit einem Partner, als kleinen Wettkampf. Ist nicht so langweilig und man quält sich mehr.

- Bauer 😊 und Knecht ☹️ (alter Klassiker vom Markus Pieper) prinzipiell wie 10 x 30m



Je nach "Bauer" heißt die Übung auch "böser Bauer und armer Knecht"

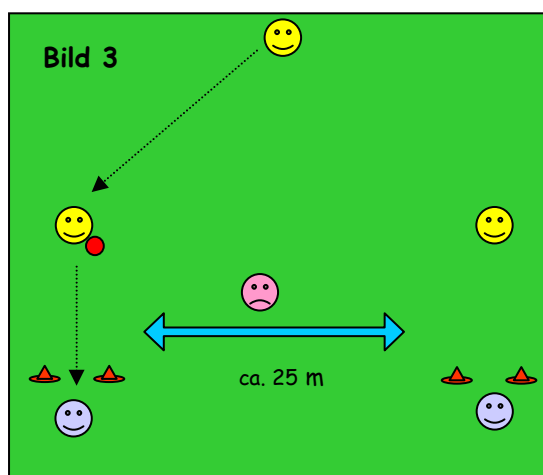
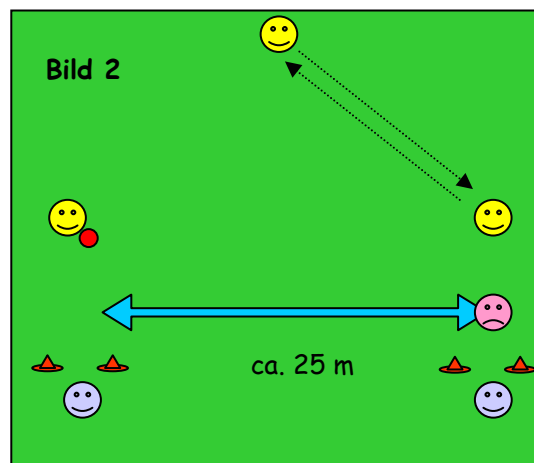
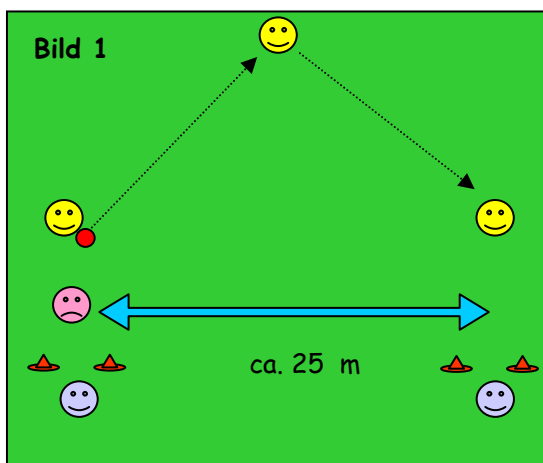
- Eine Variation, die mir noch eingefallen ist benötigt 2 Bauern





- Gruppenübung

Eine Übung, die ihr mit mehreren machen könnt. Einer läuft und die anderen stehen nur rum? Glaubt mir, die Pause ist notwendig und hat genau die richtige Länge. Evtl. musst ihr etwas mit den Entfernungen experimentieren. Unser Läufer (rosa) hat die Aufgabe den Pass auf blau zu verhindern. Das hat er geschafft, wenn er zwischen gelb und blau steht, wenn gelb zu blau passen will. Jetzt kann rosa gleich wieder abziehen und versuchen die andere Seite zu decken. In der Zwischenzeit wird über die drei gelben die Seite gewechselt. Das Spielchen geht so lange bis blau angespielt werden kann. (Overheads und Bogenwürfe sind dabei nicht erlaubt!). Wählt die Entfernungen so, dass man zwischen 5 und 10 Strecken laufen muss. Gewechselt wird im Uhrzeigersinn. Rosa wird blau, blau wird gelb usw. Immer eine Station weiter gehen.





Phase 3

Jetzt verpassen wir uns noch den Feinschliff. Eine gehörige priese Explosivität. Für den Antritt und das Abschanzen.

Ihr solltet diese Übungen nicht übertreiben. Die Langen Pausen verleiten schnell dazu zu viel zu machen. Ihr werdet während des Trainieren nicht unbedingt angestrengt sein. Danach werdet ihr eure Beine aber spüren.

Wichtige Voraussetzungen für das Training

- Ihr habt alle das Training in Phase 1 und 2 gemacht.
- Ihr habt alle während der letzten Wochen sehr viel Rumpfmuskulatur trainiert und fühlt euch wie eine Eiche.
- Ihr habt keine Verletzungen (Beine/ Rücken)

Allgemeine Hinweise

- Explosive Bewegungsausführung
- 6-10 Wiederholungen
- Anfänger 2-3 Sätze, Fortgeschritten 3-5 Sätze
- Lange Pausen zwischen den Sätzen (4 min!!!)
- Nur in frischem und gut aufgewärmten Zustand trainieren

Wer ein solches Sprungkraft Training noch nie gemacht hat sollte nur Übungen machen, die beidbeinig ausgeführt werden. Kniewinkel nicht unter 90°!!! (Also nicht aus der tiefen Hocke)

Noch einmal: Macht lange Pausen. Das ganze bringt es nur, wenn ihr die Übungen **explosiv** ausführt und dafür müsst ihr erholt sein. Man steht da wirklich lange rum, wird ungeduldig und kommt in Versuchung schnell weiter zu machen. Ihr trainiert hier auf höchstem Niveau und spätestens am nächsten Tag werden ihr das auch merken!!!

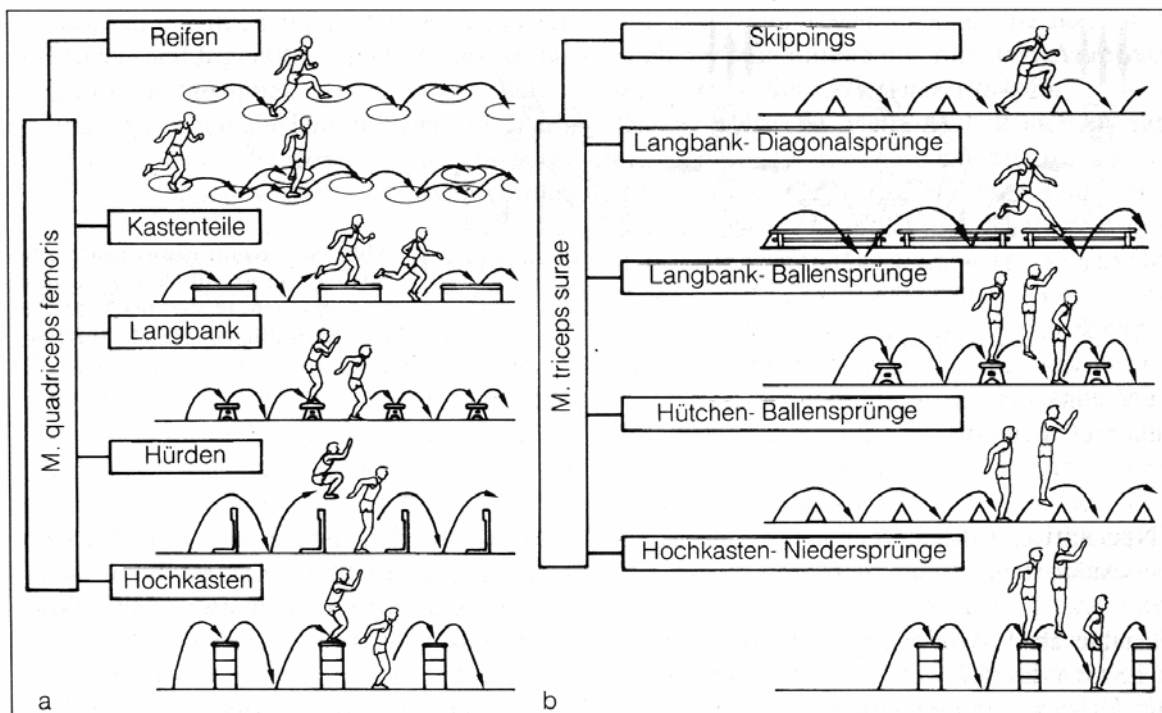


Abb. 178 Plyometrische Übungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad zur Verbesserung der Kraft der Knie-
strecker (M. quadriceps femoris) (a) bzw. der Fußstrecker (M. triceps surae) (b) (verändert nach Cometti 1988
b, 136/137)

Was auch ganz nett ist sind 20m Sprints.

Aus dem Stand beschleunigen und nach 20m langsam ausrollern lassen. Gemütlich zurück gehen. Wer Spikes besitzt soll das ruhig auf der Bahn machen. (Ist ein geiles Gefühl)

Diese Sachen können auch in das Phase 1 und Phase 2 Training eingebaut werden. Aber nur zu Beginn der Trainingseinheit. Nicht wenn man schon erschöpft ist.

So, das soll es zunächst gewesen sein. Wenn ihr Fragen habt, Anregungen, dann meldet euch.

Viel Spaß und ich hoffe ihr könnt damit was anfangen

Torsten

P.S. Der ganze Krempel stammt mehr oder weniger aus:

WEINECK, J (1996). Optimales Training. Balingen: Perimed-spitta, Med. Verl.-Ges.