



Vorbereitender Trainingsplan (EAV)



Vorwort

An die Einsatzbeamten der ZUZ werden überdurchschnittliche psychische und physische Anforderungen gestellt. Eine erfolgreiche Bewältigung dieser Anforderungen setzt ein stark ausgeprägtes körperliches Leistungsvermögen voraus, da ein starkes körperliches Leistungsvermögen auch gleichzeitig eine bessere Verarbeitung psychischer Belastungen bewirkt. Außerdem beugt eine gesunde und gut trainierte Physis Verletzungen vor, stärkt Knochen und Gelenke, festigt die Muskulatur und schützt präventiv vor Rückenbeschwerden, zu denen es durch den dauerhaften Umgang mit der schweren Schutzausrüstung und Bewaffnung jederzeit kommen kann. Des Weiteren fördert ein, mit einer stabilen körperlichen Grundkonstitution im Zusammenhang stehendes, stark ausgeprägtes Herz- Kreislaufsystem, auch die kognitiven Fähigkeiten unter Belastung. Logisches Denken, Kommunikationsfähigkeit sowie feinmotorische Handlungen, fallen trotz hoher Pulsfrequenz und unter großen körperlichen Belastungen leichter, was wiederum die Handlungskompetenz der Einsatzbeamten individuell verstärkt.

Somit liegt das Hauptaugenmerk in der durch das EAV gesteuerten Nachwuchsgewinnung auf der Auswahl von psychisch und physisch besonders für den sensiblen Bereich der Spezialeinheiten geeignetem Personal.

Was dazu führt, dass insbesondere der Fachbereich Sport, schon alleine im Hinblick auf die Basisfortbildung der ZUZ- Nachwuchskräfte sowie die sich nach der Basisfortbildung anschließende Einführungsfortbildung (EFB), einen angemessen hohen Stellenwert im Rahmen des EAV erhält, was einerseits dem Probanden mögliche Schwachstellen aufzeigen soll, um ihm die Möglichkeit zu geben, in der Zeit zwischen Ende des EAV und dem Beginn der Basis in diesen Bereichen nachzuarbeiten, sowie dem, dass EAV durchführenden Trainerpersonal, einen Einblick in die physische und auch psychische Grundkonstitution der TN zu verschaffen.

So ist das EAV aus sportlicher Sicht als eine Art Überprüfung der bereits vorhanden sportlichen Fähigkeiten und als Parameter für eine Leistungsprognose des einzelnen TN zu sehen. Sowie als eine Art Willensabfrage des Probanden, um feststellen zu können, ob er die innere Bereitschaft mitbringt, auch gegen Widerstände wie Müdigkeit Belastungsstress und anderer leistungshemmender Faktoren die bestmögliche Leistung abzurufen. Des Weiteren lassen sich bereits in diesem frühen Stadium Persönlichkeitsmerkmale wie Stressbelastbarkeit und Teamverhalten beobachten.



Inhaltsverzeichnis

Sinn und Zweck sowie angestrebter zeitlicher Umfang der EAV- Vorbereitung.....	3
Anzuwendende Trainingsarten, mit ihren jeweiligen Trainingsformen.....	4
Erklärung der einzelnen Trainingsformen.....	5 – 9
Allgemeine Begriffserklärungen.....	10
Vorbereitungsplan (Grobfassung).....	11 – 17
Trainingsprinzipien.....	18
Trainingsziel.....	19
Anlagen:	
Teil I – Functional Training.....	20 – 36
Teil II – Core Training, statisch.....	37 – 45
Teil III – Core Training, dynamisch.....	46 – 54
Teil IV – Trainingspläne, tabellarisch.....	55 – 59



Sinn und Zweck sowie zeitlicher Umfang der EAV- Vorbereitung

Entscheidende Grundlagen der körperlichen Leistungsfähigkeit sind insbesondere Grundlagen- und Kraftausdauer aber auch Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer und Koordinative Fähigkeiten wie die Gewandtheit

Da jeder Bewerber über ein individuelles Leistungsniveau verfügt benötigt er in Art, Umfang und Ablauf eine auf seine Bedürfnisse zugeschnittene Vorbereitung. Da dies zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht möglich ist, da das Leistungsniveau, die Belastungsgrenze und die persönliche Eigenmotivation des Probanden von außen nicht zu bestimmen ist, liegt es in der Eigenverantwortung jedes einzelnen Bewerbers sein eigenes Leistungspotential realistisch einzuschätzen. Dazu empfiehlt es sich, die Abnahmewerte für das EAV zu Grunde zu legen, unter Berücksichtigung, dass die hier verlangten Werte in der zweiten Veranstaltungswoche abzulegen sind und davon ausgegangen werden sollte, dass der körperliche Allgemeinzustand, bedingt durch die erste Woche, wahrscheinlich nicht mehr dem Zustand zu Beginn des EAV entsprechen wird.

Die nachfolgend dargestellten Trainingsempfehlungen zur Vorbereitung beruhen auf sportwissenschaftlichen Grundlagen und auf den Erfahrungswerten von Teilnehmern des EAV ZUZ.

Die anvisierte Dauer der Vorbereitung beträgt 14 Wochen und richtet sich an Hobbysportler, mit einer durchschnittlichen Fitness.



Trainingsarten

Bei den für die Vorbereitung zum EAV notwendigen Trainingsarten handelt es sich mit Masse um Arten aus dem Bereich des Konditionstrainings.

Der Begriff Kondition stellt die gewichtete Summe der Eigenschaften und Fähigkeiten dar, aus den Bereichen:

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Flexibilität

Somit bilden die einzelnen Bestandteile der konditionellen Fähigkeiten auch einen Teilbereich der sportmotorischen Fähigkeiten ab.

Die nachfolgend aufgeführten Trainingsarten dienen der Umsetzung eines zielgerichteten und planmäßigen Trainings, mit dem Ziel, die sportmotorischen Fähigkeiten der TN in ihren Kernelementen zu verbessern.

Funktionelle Trainingsarten

- Functional Movements
- Core
- HIT / HIIT
- Schwimmtraining

Lauftraining

- LSD (Long, slow distance)
- Tempotraining
 - Intervalle
 - Tempoläufe

Relax und Rehabilitation

- Ausrollen (Blackroll)
- Statisches Dehnen (aktiv/ passiv)



Funktionelles Training

Functional Training:

Beim funktionalen Training handelt es sich um eine, aus mehreren Sportarten zusammengestellte, Trainingsform, in der Bewegungsabläufe aus dem alltäglichen (Sport-)Leben dargestellt werden.

Der hauptsächliche Unterschied zum herkömmlichen Krafttraining ist dabei darin zu sehen, dass es sich bei den hierbei vorkommenden Übungen um zumeist hoch komplexe Bewegungsabläufe handelt, die mehrere Gelenke und Muskeln, bis hin zu ganzen Muskelketten mit einbeziehen, während beim traditionellen Kraftsport einzelne Muskeln oder Muskelgruppen isoliert trainiert werden.

Intensität: leicht - hoch

Core:

Auch beim Core- Training handelt es sich um eine Variante des funktionalen Trainings.

Wie der Name vermuten lässt, befasst sich diese Trainingsform im Schwerpunkt mit dem Körperkern, also der Rumpfmuskulatur, unter Miteinbeziehung sämtlicher Muskeln zwischen einschließlich Schulter bis einschließlich Hüfte. Hierbei ist eine stabile Rumpfmuskulatur als Basisinstrument für jedwede Bewegungsübertragung zu sehen, von wo aus Kraft effektiv auf die aktivierte Muskelkette und die Extremitäten übertragen wird.

Die Reizsetzung erfolgt hierbei durch isometrische Halteübungen sowie dynamische Kräftigungsübungen. Des Weiteren werden koordinative Fähigkeiten, wie beispielsweise das Gleichgewicht geschult.

Intensität: leicht - mittel

HIT / HIIT:

Das High Intensity Training/ High Intensity Intervall Training stellt eine Trainingsform dar, in der sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Allerdings werden Dauer und Intensität der Erholungsphase (Aktiverholung) so gestaltet, dass der Organismus sich nicht vollständig von der Belastungsphase erholen kann. Der dadurch gesetzte Trainingsreiz dient in erster Linie der Verbesserung der Ausdauer-/ Kraftausdauerleistungsfähigkeit sowie der Schnellkraftausdauer, indem er, eine ständige Wiederholung dieser Trainingsform vorausgesetzt, die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂ max.) verbessert und die Laktattoleranz zu Gunsten des Trainierenden verschiebt.



Dies geschieht, indem der Organismus durch die Anwendung dieser hoch intensiven Trainingsform lernt, mit der dadurch entstehenden Sauerstoffschuld umzugehen und trotz der sich aufbauenden Muskelübersäuerung leistungsfähig zu bleiben. Hierbei läuft die anaerobe Verbrennung, also der Stoffwechsel (Energiegewinnung) unter einer nicht ausreichenden Menge an Sauerstoff ab. Dies begründet sich darin, dass die Atemwege, aufgrund der hohen Trainingsbelastungsfrequenz, nicht in der Lage sind, die benötigte Sauerstoffmenge aufzunehmen. Somit kommt es in der Folge zu einer Erhöhung der Laktatkonzentration im Blut und dadurch zu einer Reduktion der Ausdauerleistungsfähigkeit. Eben hier ist der Ansatz dieser Trainingsform zu sehen. Indem durch die immer wiederkehrende überschwellig starke Reizsetzung während des Trainings die Laktattoleranz verbessert wird und dadurch die Fähigkeit entsteht, immer höhere Belastungsintensitäten über immer größer werdende Zeiträume (besser) auszuhalten.

Ein weiterer Vorteil besteht dabei auch darin, die mentale Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Durch das immer wiederkehrende Training im maximalen Grenzbereich festigt sich auch die eigene Wahrnehmung dahingehend, dass der Zustand der körperlichen Erschöpftheit durch die eigene Willensleistung erweiterbar ist.

Klassische Formen des HIT/ HIIT sind unter anderem:

- Little- Methode
- Tabata- Methode
- Turbulence- Methode

Erklärungen folgen im Teil Trainingsplan.

Intensität: sehr hoch

Schwimmtraining:

Schwerpunktmäßig im Bereich Techniktraining und Bewegungsschule. Brust- Kraul und Rückenschwimmen sowie Streckentauchen bis 25 Meter.

Intensität: leicht - mittel



Lauftraining

Dauermethode

Die Dauermethode beinhaltet das Laufen über einen längeren Zeitabschnitt ohne Pausen, bei gleichmäßiger oder fast gleichmäßiger Belastung.

Beispiel für einen Lauf nach der Dauermethode: LSD (Long slow Distance)

Langsame Läufe über längere Distanzen, mit dem Ziel des Ausbaus der Grundlagenausdauer und zur Vorbeugung vor (trainingsbedingter) Überlastung und Verletzung.

Dabei sollte die Herzfrequenz 70 Prozent der Maximalfrequenz nicht übersteigen und die ersten Läufe dieser Art sollten maximal 15 min. über dem längsten Lauf der letzten Wochen liegen. Im weiteren Trainingsverlauf kann der Umfang dann wöchentlich um 10 – 15 min. gesteigert werden.

Der LSD- Lauf ist somit gleichermaßen als Regenerationslauf als auch als Vorbereitung auf das Tempotraining zu sehen.

Intensität: leicht

Tempotraining

Intervallmethode:

Bei dieser Methode werden die Belastungsphasen durch unvollständige “sogenannte lohnende Pausen” unterbrochen. Das bedeutet, dass nach Beendigung eines Intervalls eine Pause mit unbestimmtem zeitlichen Umfang einzulegen ist und der nächste Belastungsintervall erst wiederbeginnt, wenn die Herzfrequenz auf 130 – 140 Hf/min. zurückgegangen ist.

Intensität: hoch – sehr hoch

Tempoläufe:

Ziel dieser Trainingsart ist es, den Körper so sehr zu belasten, dass er mit einer Anpassung reagiert, um beim nächsten Mal besser auf die Anstrengung reagieren zu können – Prinzip der Superkompensation.

Typischerweise sollte ein Tempolauf einen zeitlichen Umfang von 15 – 45 min. haben und es sollte ihm sowohl eine Aufwärmphase von ca. 10 – 15 min. vorausgehen sowie ein Auslaufen mit ungefähr gleichem zeitlichen Ansatz an das Training angehängt werden.

Intensität: hoch – sehr hoch



Steigungsläufe:

Ziel dieser Methode ist es, eine Erhöhung mit einem Winkel von ca. 8 – 10 Prozent Steigung und einer Länge von ca. 300 Metern zehn bis zwölfmal in maximalem Lauftempo zu absolvieren. Der jeweilige Rückweg zur Ausgangsposition vor der nächsten Belastungsphase stellt eine Form der Aktiverholung dar.

Ähnlich wie beim HIIT ist es auch hier das Ziel, den Organismus über die gesamte Belastungsphase hinweg nicht vollständig zu erholen, um somit die Sauerstoffaufnahme des Trainierenden deutlich zu verbessern und die Laktattoleranz zu seinen Gunsten zu verschieben.

Intensität: hoch – sehr hoch



Relax und Rehabilitation

Ausrollen (Blackroll):

Hierbei geht es in erster Linie um aktive Regeneration, mit dem Ziel Verklebungen im Bindegewebe, welches die Muskeln umhüllt, zu lösen und somit Muskelverspannungen aufzulösen und die Durchblutung zu steigern. Dies macht die Muskulatur geschmeidiger und dehnungsfähiger.

Intensität: regenerativ

Statisches Dehnen (aktiv/ passiv):

In Verbindung mit der Blackroll, als Möglichkeit, die durch das dauerhafte Training stark zusammengezogene Muskulatur wieder auszudehnen und auf Länge zu bringen.

Intensität: regenerativ

Allgemeiner Grundsatz: Vor der Belastung ist im Rahmen des warm ups das Dehnen in Dynamischer und nach der Belastung im Rahmen des cool downs in statischer Form durchzuführen.



Allgemein Begriffserklärung

Abgrenzungen Ausdauer/ Kraftausdauer

Da im Bereich der Trainingsformen immer wieder von den Begriffen Ausdauer und Kraftausdauer zu lesen war, hier die Definitionen zu den jeweiligen Begriffen und ihre Abgrenzungen zueinander.

Ausdauer:

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Anforderung ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen sowie einem ermüdungsbedingten Abbruch der sportlichen Anforderung möglichst lange zu widerstehen. Die Ausdauerfähigkeit ist insbesondere durch Herz- Kreislaufintensive Trainingsarten und -Methoden sehr gut trainierbar.

Kraftausdauer:

Kraftausdauer meint die Verbesserung der, von der Maximalkraft abhängigen, Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lange andauernden und/ oder sich wiederholenden Belastungen bei statischer und dynamischer Muskelarbeit.

Dadurch soll bei lange anhaltenden Dauerbelastungen, wie beispielsweise im Sport, ET, Klettern/ Abseilen aber auch beim Schießen mit hohen Schusszahlen (Kraftausdauerleistung im Bereich sauber ausgeführter Anschläge), ein durch Ermüdung bedingter Abfall des Krafteinsatzes möglichst lange hinausgezögert werden.

Als wesentliches Unterscheidungsmerkmal ist dabei zu sehen, dass Kraftausdauertraining immer mit mindestens 30% der jeweiligen Maximalkraftleistung zu trainieren ist, währenddessen im Bereich des Ausdauertrainings keine Zusatzgewichte genutzt werden, oder ausschließlich bis 30% des Maximalkraftwertes.

Maximalkraft:

Hierbei handelt es sich um die größtmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen unüberwindbaren Widerstand erzeugt werden kann.



Vorbereitungsplan (Grobfassung)

Die durch den Vorbereitungsplan gefasste Trainingssteuerung kann hier nur sehr allgemein gefasst erfolgen, da die für eine individuelle Trainingsplanerstellung notwendigen Faktoren, wie bspw. das Wissen und Kennen um die jeweiligen Trainingszustände der TN, um ihre sportmotorischen Fähigkeiten und ihre Belastungsgrenzen aktuell nicht vorhanden sind und somit keine seriöse Leistungssteigerung in spezifischen Teilbereichen der Feinzielverschiebung stattfinden kann, sondern lediglich dem allgemeinen Ausbau der bereits vorhandenen konditionellen-, konditionell/koordinativen sowie rein koordinativen Fähigkeiten dienen soll.

Die gesamte Vorbereitungsdauer beträgt 14 Wochen und ist unterteilt in:

- Block I (acht Wochen)
 - Block I, Teil a (sechs Wochen)
 - Verbesserung der läuferischen Ausdauerleistungsfähigkeit
 - Verbesserung funktional sportlicher Leistungsfähigkeit
 - Verbesserung der körperlichen Mobilität
 - Block I, Teil b (zwei Wochen)
 - Zusammengefasstes Training, aus den Bereichen Laufen und Functional
- Pausenwoche
- Block II (vier Wochen)
 - Block II, Teil a (drei Wochen)
 - Schwerpunkt HIT/ HIIT
 - Block II, Teil b - Abschlusswoche
 - Zusammengefasstes Training, aller Bereiche
- Vorbereitungswoche EAV



Block I, Teil a)

Blockdauer: sechs Wochen

Blockziel:

Ausbau der Grundlagenausdauer und der komplexen Kraftentwicklung, durch allgemeine Körperkräftigung.

In den ersten drei Wochen sollte der Interessent vornehmlich die Steigerung seiner läuferischen Grundlagenausdauer fokussieren.

Als ein angemessenes Quantum können hier zwei Läufe zwischen 8 – 12 Km bei einem Schnitt von ca. 6 – 6:30 min/Km für Einsteiger oder ein Lauf á 10 – 12Km und ein Lauf von ca. 15 Km in ca. 6 min/Km für gelegentliche Läufer gesehen werden.

Als Beispiel kann hier der weiter oben beschriebene LSD- Lauf dienen.

Für die Kraftentwicklung bietet es sich in dieser Phase an, Körpergewichtsübungen aus den Bereichen Functional und Core (dynamisch) mit ermüdender Wiederholungszahl durchzuführen, bzw. bei statischen Core- Übungen mit Muskelermüdenden Haltephasen.

Zwei Trainingseinheiten je Woche.

Die jeweiligen Trainingseinheiten sollen jede für sich einen (tatsächlichen) Muskelermüdenden Charakter haben. Als Basisrichtwerte können folgende Werte genommen werden:

Bereich des Functional Trainings

- 5 x 30 Liegestütze in Folge (Pause dazwischen ca. 30 – 100 sek.)
- 5 x 6-8 Klimmzüge in Folge (Pause dazwischen ca. 30 – 120 sek.)
- 5 x 50 Squats in Folge (Pause dazwischen ca. 20 – 30 sek.)
- 5 x 30 sek. Handstand hold in Folge (Pause dazwischen ca. 30 – 90 sek.)
- 200 Lunges, in max. vier Minuten

Bereich des Core- Trainings

- Alle haltenden Elemente bis 120 sek. ohne Absetzen
- Alle dynamischen Elemente (1) bis zehn Stück, in sauberer(langsamer) Ausführung
- Alle statischen Elemente (2) bis zu 30 sek. am Stück

Der Trainingsumfang ist dabei abhängig vom eigenen Leistungsniveau progressiv zu gestalten.

Eine weiterführende Liste mit bebilderten Übungen folgt im Anhang.



Vorbereitender Trainingsplan EAV

Ab der vierten Woche sollte die Laufanpassung soweit fortgeschritten sein, dass eine Erhöhung des Laufpensums auf drei Wocheneinheiten möglich ist.

Als Grundlage dient in der Regel immer noch der LSD, der weiterhin zweimal in der Woche nach bekanntem Muster zu absolvieren ist, jetzt jedoch auf einen 15Km Lauf und einen Lauf auf 12 – 15Km. Zusätzlich ist ab jetzt ein weiterer Lauf zwischen 6 – 10Km Länge in leicht erhöhtem Tempo (ca. 5 – 5:30 min/Km) zu erbringen.

Kräftigung nach gleichem Muster wie den ersten drei Wochen, allerdings mit drei Wocheneinheiten.

Mobilitätstrainings (dehnen) ist an allen Trainingstagen nach dem Training sowie nach Möglichkeit auch an den restlichen Wochentagen durchzuführen.

Zusätzlich ein bis zwei Schwimmeinheiten/ Block. Hierbei ist der Schwerpunkt insbesondere auf die Stilrichtungen Brust und Kraul zu legen. Ebenfalls ist das Streckentauchen bis 25 Meter zu üben.

Block I, Teil b)

Blockdauer: zwei Wochen

Blockziel:

Ausbau der Grundlagenausdauer und der komplexen Kraftentwicklung, durch allgemeine Körperkräftigung.

Das Laufpensum bleibt bei drei Einheiten, in folgender Staffelung:

- 1 x 15 Km LSD
- 1 x 8 – 10 Km, mit erhöhtem Tempo (ca. 5min/Km)
- 1 x Tempotraining (Intervall)

Beispiele für Intervall- Training:

- 200m, 400m, 600m, 800m, 1000m, 800m, 600m, 400m, 200m
- 6 – 8 x 800m
- 4 – 6 x 1000m

Hierbei ist zu beachten, dass das jeweilige Intervalltempo bei ca. 80 – 90 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax.) liegen sollte. Zwischen den einzelnen Belastungsintervallen sollte zwingend eine sogenannte lohnende Pause genommen werden. Das bedeutet, dass die nächste Belastung erst ab einer HF/min. 130 – 140 erfolgen sollte.

Formel zur Ermittlung der HFmax.

- Männer = $223 - 0,9 \times \text{Lebensalter in Jahren}$
- Frauen = $226 - \text{Lebensalter in Jahren}$



Vorbereitender Trainingsplan EAV

Kräftigung

Bereich des Functional Trainings

- 6 x 30 Liegestütze in Folge (Pause dazwischen ca. 30 – 90 sek.)
- 6 x 6-8 Klimmzüge in Folge (Pause dazwischen ca. 30 – 60 sek.)
- 6 x 50 Squats in Folge (Pause dazwischen ca. 20 sek.)
- 6 x 30 sek. Handstand hold in Folge (Pause dazwischen 60 sek.)
- 200 Lunges, mit 2x 8 Kg Kettlebell, in max. sechs Minuten

Bereich des Core- Trainings

- Alle haltenden Elemente bis 3 – 5 min. ohne Absetzen
- Alle dynamischen Elemente (1) bis 15 Stück, in sauberer(langsamere) Ausführung
- Alle dynamischen Elemente (2) bis zu 60 sek. am Stück, bei hoher Frequenz

Mobilitätstrainings (dehnen) ist an allen Trainingstagen nach dem Training sowie nach Möglichkeit auch an den restlichen Wochentagen durchzuführen.

Zusätzlich ein bis zwei Schwimmeinheiten/ Block. Hierbei ist der Schwerpunkt insbesondere auf die Stilrichtungen Brust und Kraul zu legen. Ebenfalls ist das Streckentauchen bis 25 Meter zu üben.

Pausenwoche

Ein bis zwei lockere Läufe sowie ein Kräftigungstraining.

Täglich mobilisieren und dehnen.



Block II, Teil a)

Blockdauer drei Wochen

Blockziel:

Ab der insgesamt zehnten Woche rückt der energetische Aufbau in den Fokus. So soll die körperliche Gesamtkonstitution in den Bereichen Ausdauer, Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer weiter vorangetrieben werden, um Belastungsmüdigkeit länger zu widerstehen und nach der Belastung in kürzer Zeit einen höheren Regenerationsgrad zu erreichen. Dies geschieht durch das kontinuierliche nach oben setzen der Laktatobergrenze, was seinen Ursprung in verhältnismäßig kurzen, dafür aber hochintensiven Intervalltrainings hat.

Laufpensum drei Einheiten in der Woche:

- 1x Tempolauf, 10 Km (ca. 04:30min./Km)
- 1x Intervalltraining
- 1x LSD auf 12 – 15 Km

Funktionales Training zwei Einheiten je Woche, bestehend aus je einem HIIT Programm, wie nachfolgend aufgeführt:

- TABATA = 8x 20 Sekunden Trainingszeit, dazwischen jeweils 10 Sekunden Pause. Innerhalb der Trainingszeit ist die Bewegungsausführung in maximaler Geschwindigkeit auszuführen.
Der Gesamtablauf ist viermal zu wiederholen = Gesamtzeit 16 Minuten
Zu Beginn können die einzelnen Übungen je Zyklus variieren. Das Ziel sollte jedoch sein, innerhalb eines Zyklus eine Übung achtmal 20 Sekunden durchzuführen.

Beispiel:

- 8 x Skippings
- 8 x Squats
- 8 x Lunge Jumps
- 8 x Burpees

Bei den o.g. Übungen handelt es sich um eine exemplarische Aufstellung, die sehr beinlastig und Herz- Kreislauf belastend gewählt ist.

Grundsätzlich sind bei dieser Trainingsform die Übungen immer wieder neu kombinierbar. Entscheidend ist jeden 20 sek. Zyklus zeitlich in vollem Umfang und mit maximaler Frequenz durchzuarbeiten.

- Turbulenzmethode = 8 – 12 Durchgänge, in denen jeweils eine Kräftigungsübung mit einer dynamischen Ausdauer/ Kraftausdauerübung abwechselt. Beispielsweise 4 – 6 Klimmzüge und direkt im Anschluss 30 Sekunden Burpees. Dann zehn Sekunden Pause, in denen bereits wieder die Ausgangsposition für die Kräftigungsübung eingenommen wird.



- AMRAP (As Many Rounds As Possible) = in einer Trainingszeitspanne zwischen 12 und 30 Minuten besteht die Aufgabe darin, so viele Runden, einer im Vorfeld festgelegten Übungsreihe wie möglich (sauber) abzuarbeiten.
Beispielsweise:
 - 5x Klimmzug
 - 10 x Liegestütz
 - 15 x Squat
- Kombinationsübung aus Sprints und schnell ausgeführten Beinkräftigungselementen, bei kurzen Pausenzeiten
Beispielsweise:
 - 5 Sprints á 50 Meter (Lockerer Trab zur Ausgangsposition)
 - 25 Box jumps (ca. 60 cm. Box)
 - 25 Squatsinsgesamt fünf Durchgänge. Pausen zwischen den Durchgängen eine Minute.

Zur Erwärmung vor den Functional- Einheiten ist jeweils ein ca. 15-minütiges Core- Training zu absolvieren. Anschließend sollten alle für das Training wichtigen Muskeln dynamisch gedehnt und alle Gelenke durchrotiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Mobilitätstrainings (dehnen) ist an allen Trainingstagen nach dem Training sowie nach Möglichkeit auch an den restlichen Wochentagen durchzuführen.

Zusätzlich ein bis zwei Schwimmeinheiten/ Block. Hierbei ist der Schwerpunkt insbesondere auf die Stilrichtungen Brust und Kraul zu legen. Ebenfalls ist das Streckentauchen bis 25 Meter zu üben.

Block II, Teil b)

-Abschlusswoche-

Blockdauer: eine Woche

Blockziel:

Weiterführung des energetischen Aufbaus und Intensivierung des Lauftrainings.

Laufpensum vier Einheiten in der Woche:

- 1x Tempolauf, 10 Km (ca. 04:30min./Km)
- 2x Intervalltraining (8 x 800m/ 6 x 1000m)
- 1x LSD auf 15 Km

Funktionales Training vier Einheiten je Woche, bestehend aus je einem HIIT Programm, wie unter Block II, Teil a beschrieben.



Vorbereitender Trainingsplan EAV

Zur Erwärmung vor den Functional- Einheiten ist jeweils ein ca. 15-minütiges Core- Training zu absolvieren. Anschließend sollten alle für das Training wichtigen Muskeln dynamisch angedehnt und alle Gelenke durchrotiert werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Mobilitätstrainings (dehnen) ist an allen Trainingstagen nach dem Training sowie nach Möglichkeit auch an den restlichen Wochentagen durchzuführen.

Zusätzlich eine Schwimmeinheit. Hierbei ist der Schwerpunkt insbesondere auf die Stilrichtungen Brust und Kraul zu legen. Ebenfalls ist das Streckentauchen bis 25 Meter zu üben.

Vorbereitungswoche EAV

Blockdauer eine Woche

Blockziel:
Regeneration

Analog zur ersten Pausenwoche.



Trainingsprinzipien

Das durchzuführende Sport-/ Trainingsprogramm ist als Instrument zu sehen, welches die körperliche Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Bewerbers individuell erweitern soll, indem Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität sowie Elemente der Koordination gleichermaßen gefördert werden. Dabei sollten über die gesamte Vorbereitungsdauer immer wieder überschwellig starke Reize gesetzt werden, um somit körpereigene Anpassungsvorgänge auszulösen, die ihrerseits zu einer Leistungssteigerung führen (Prinzip der Superkompensation).

Um Leistungsstagnationen, die sich bspw. durch konstant bleibende Trainingsreize über einen längeren Zeitraum einstellen können, auszuschließen, ist ein erneutes Heraufsetzen der Trainingsbelastung (neuer überschwellig starker Reiz) nötig, um auch weiterhin positive Anpassungen sicherstellen zu können.

Die dadurch hervorgerufene progressive Belastungssteigerung wird folgendermaßen erreicht:

- Erhöhung der Trainingshäufigkeit
- Erhöhung des Trainingsumfangs innerhalb der Trainingseinheit
- Verkürzung der Pausen
- Erhöhung der Trainingsintensität

Des Weiteren ist zwingend auf das Variieren der Trainingsbelastung zu achten. Diese sollte in Inhalt, Intensität und Umfang abwechslungsreich gestaltet werden, um Leistungsstagnationen und eine erhöhte Verletzungsgefahr zu vermeiden.

So sollte auf ein hoch intensives Training (HIT) eine Einheit mit niedriger Belastungsintensität anschließen, um dem Organismus die nötige Zeit zur Belastungsanpassung einzuräumen und dadurch ein höheres Niveau der sportlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen, an welchem dann bei der nächsten hoch intensiven Trainingseinheit angesetzt werden kann.

Ausgenommen hiervon ist die Abschlusswoche. Hier soll der Körper, durch einen deutlich gesteigerten Trainingsaufwand, bei kürzeren Regenerationszeiten auf die erhöhte Stressbelastung während des EAV vorbereitet werden, um ebenfalls mit einem Anpassungseffekt reagieren zu können.

Um eine solche progressive Leistungsentwicklung über einen Zeitraum von vierzehn Wochen realisieren zu können, ist es wichtig, in den ersten Wochen die Grundlagenausdauer und die komplexe Kraftentwicklung auf ein Niveau zu heben, welches es den Bewerbern erlaubt, im abschließenden Vorbereitungsblock das Trainingspensum sowie die Trainingsintensität deutlich zu erhöhen.

Wichtig bei HIT- Programmen ist nicht die hohe Intensität, mit einem utopisch hohen Zeitansatz, was bei einem vierzehn wöchigen Training zwangsläufig ein Kaputtmachen der Bewerber zur Folge hätte, als vielmehr der Sportphysiologische Hintergrund, der Konditionsverbesserung, durch ein stätiges Heraufsetzen der Laktatelimination, während Kleinst- und aktiv Erholungspausen sowie durch die Steigerung der anaeroben Kapazität und einer verbesserten Umstellungsmöglichkeit zwischen der aeroben und der anaeroben Energiebereitstellung.

Es soll also durch diese Trainingsform lediglich erreicht werden, im anaeroben Stoffwechsel immer mehr Sauerstoff zur Energieversorgung bereitzustellen, um somit einen immer größeren Trainingsumfang in kürzeren Zeiteinheiten und mit kleineren Pausenzeiten zu bewältigen.



Trainingsziel

Durch die oben vorgestellten Trainingsarten und –Prinzipien soll den Bewerbern des EAV ZUZ das notwendige Rüstzeug zum Besehen des EAV an die Hand gegeben werden, um den hohen Anforderungen gerecht werden zu können

Durch bewusst gesetzte Trainingsreize sollen die sportmotorischen Fähigkeiten in ihren Kernelementen verstärkt sowie der Gefahr von Verletzungen, insbesondere während dem EAV weitestgehend minimiert werden.

Außerdem zielt das Training auf den Ausbau weiterer Ressourcen ab, um durch die kontinuierliche körperliche Leistungssteigerung, hier insbesondere im Bereich des Herz- Kreislauftrainings und der Ausdauerbelastungen, die kognitiven Fähigkeiten der Bewerber zu erhöhen und dadurch ihre Handlungskompetenz für das Training und die später folgenden ZUZ Basisfortbildung zu erhöhen.

Wall walks**Ausgangsposition**

Full Plank (Liegestützansatz), mit an eine Wand gestellten Füßen.

Dabei soll der Winkel zwischen den in Richtung Boden ausgestreckten Armen und dem restlichen Körper ca. 90° betragen.

Die Wirbelsäule ist in Neutralstellung zu halten. Also weder das Becken durchhängen lassen, noch den Hintern nach oben strecken. Sondern Rumpf- und Po- Muskulatur aktivieren und den Bauch anspannen.

Bild 1/4



Bei wie oben beschriebener Körperspannung mit den Füßen die Wand hinauflaufen und dabei abwechseln die Hände zurücksetzen.

Diese Abfolge wiederholen bis der Körper in kompletter Streckung ist und die Nasenspitze die Wand berührt. Die Arme sind während der gesamten Zeit durchzustrecken.

Bild 2/4



Siehe oben.

Bild 3/4



Endposition

Der gesamte Körper ist in Streckung und die Nasenspitze berührt die Wand. Dabei ist der Kopf zwischen den ausgestreckten Armen in Richtung der Wand zu schieben, um somit den Großteil des Körpergewichts auf der Nackenmuskulatur (Trapezmuskel) abzustellen. Bei den einzigen die Wand berührenden Körperteilen handelt es sich jetzt um Nase und Fußspitzen. Die Rumpfmuskulatur ist aktiviert und die Hüfte liegt nicht an der Wand an.

Bild 4/4

Handstand hold

Der gesamte Körper ist in Streckung. Der Kopf ist zwischen den ausgestreckten Armen nach vorne zu schieben, um somit den Großteil des Körpergewichts auf der Nackenmuskulatur (Trapezmuskel) abzustellen.

Lediglich die Fersen berühren die Wand. Die Rumpfmuskulatur ist aktiviert. Bauch und Hintern sind angespannt.

Liegestütz**Ausgangsposition**

Das Körpergewicht ruht bei ausgestreckten Armen und Beinen auf den Handflächen und Fußspitzen. Dabei bilden die Arme und der Oberkörper einen Winkel von ca. 90° und die Hände befinden sich ca. auf Brustlinie. Der Hintern ist soweit nach oben zu schieben, dass der Kopf, welcher nach vorne und abwärts gerichtet bleibt, der Oberkörper und der Hintern eine Gerade bilden.

Bild 1/6



Um sicherzustellen, dass die Wirbelsäule während des gesamten Bewegungsablaufs in Neutralstellung steht, ist die Rumpfmuskulatur zu aktivieren sowie die Po- und Bauchmuskulatur anzuspannen.

Bild 2/6



Während des gesamten Bewegungsablaufs wird die gerade Körperhaltung beibehalten und die Wirbelsäule in Neutralstellung verriegelt.

Bild 3/6



Die Hände verbleiben auf Höhe der Brustlinie.

So wird vorrangig die Brustmuskulatur und der Trizeps als Hilfsmuskel trainiert. Gleichmaßen wird die Core-Muskulatur stabilisiert.

Am tiefsten Punkt berührt lediglich die Brust ganz leicht auf dem Boden auf.

Bild 4/6



Beim Hochdrücken ist die gleiche Körperhaltung und Körperspannung beizubehalten wie auf dem Weg nach unten.

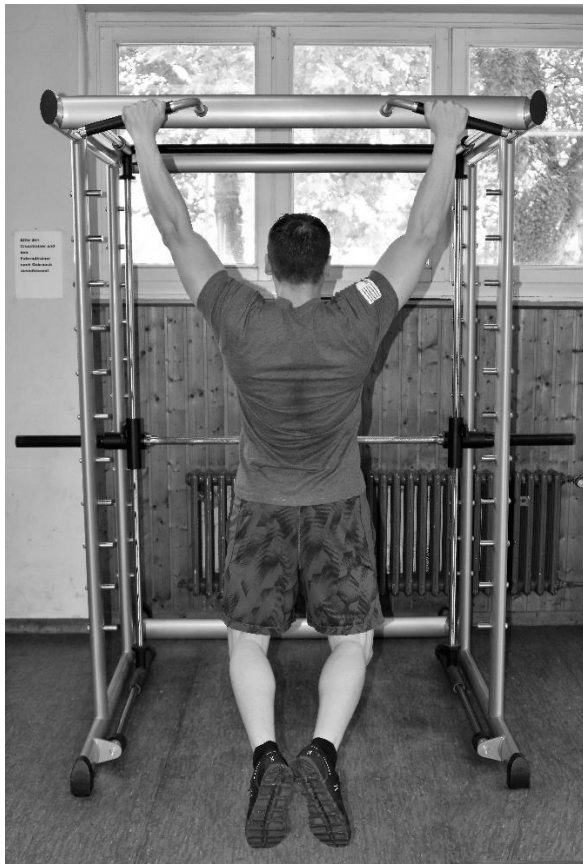
Bild 5/6



Endposition s.o.

Bild 6/6

Klimmzüge



Ausgangsposition

Die Hände umgreifen die Stange von oben, wobei der Daumen je nach eigenem Empfinden unter oder über die Stange gelegt werden kann (im Bild aufgelegt).

Die Arme sind komplett in der Streckung. Die Schulterblätter werden zueinander geschoben und die Rumpfmuskulatur ist aktiviert. Bauch und Hintern sind angespannt. Die Füße sind vom Boden abzuheben.

Wichtig: auch hierbei ist auf die Neutralhaltung der Wirbelsäule zu achten. Der Kopf bleibt geradeaus gerichtet.

Bild 1/2



Beim Hochziehen arbeitet (bei richtiger Ausführung) im ersten Drittel der Bewegung ausschließlich der Latissimus. Dazu ist es wichtig, diesen zu aktivieren, indem die Schulterblätter zueinander und nach unten geschoben werden. Nach einigen Zentimetern arbeitet der Bizeps immer stärker am Bewegungsablauf mit. Während des gesamten Ablaufs ist die aktivierte Haltung der Rumpfmuskulatur beizubehalten.

Bild 2/2

Squat

Bei der tiefen Hockposition werden die Fußspitzen leicht nach außen gestellt und der Hintern ist dabei deutlich unter die Kniekehle zu nehmen.

Wichtig: Die Weite der Beinstellung und auch der Grad der Fußspitzenstellung ist individuell, da hier jeder ein ganz eigenes Komfortgefühl hat. Allerdings ist zwingend darauf zu achten, dass die Kniee beim Runter- und Hochgehen leicht nach außen gestellt sind und die Ab- und Aufbewegung vertikal über die Fersen erfolgt. Außerdem ist der Rücken gerade zu halten. Kein Einrunden, im unteren Rücken.

Bild 1/2



Seitenansicht

Bild 2/2

Lunges**Ausgangsposition**

Ausfallschritt nach vorne. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel des nach vorne abgestellten Beins soll ca. 90° betragen. Das andere Bein wird nach hinten abgewinkelt und das Knie des hinteren Beins schwebt ca. zwei Zentimeter über dem Boden.

Der Oberkörper ist gerade und zentral ausgerichtet.

Die Rumpfmuskulatur ist aktiviert.

Bild 1/3



Beim Aufrichten bleibt der Oberkörper gerade und aufgerichtet und wird nicht nach vorne, über das aufgestellte Bein geschoben.

Der Druck bei der Aufwärtsbewegung erfolgt, bei komplett aufgesetzter Fußsohle des vorderen Beins, über die Ferse vertikal nach oben.

Bild 2/3

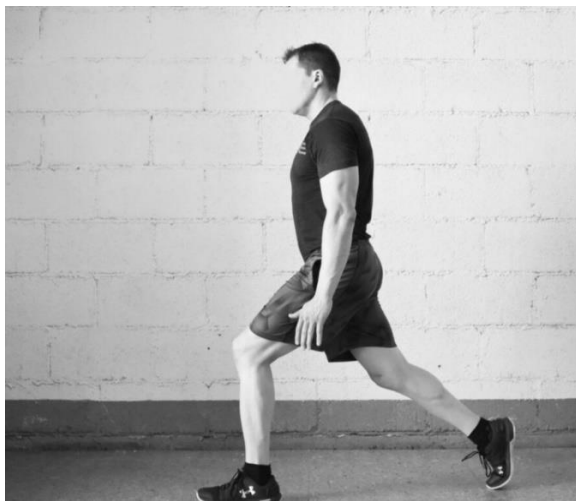
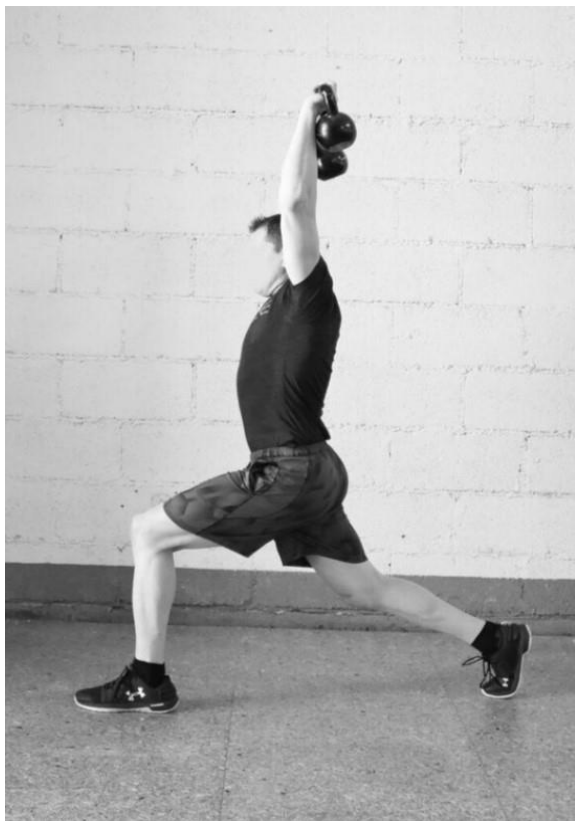


Bild 3/3

Over Head Lunges**Ausgangsposition**

Analoge Ausgangsposition zu oben.
Hierbei ist zusätzlich darauf zu achten, dass die Zusatzgewichte geradlinig nach oben gestoßen und dort mit ausgestreckten Armen über den gesamten Bewegungsablauf gehalten werden. Die Schultern sind zurückzuziehen, um das Gewicht mit der Nackenmuskulatur zu tragen.

Bild 1/3



Das Aufrichten erfolgt auch hier über einen vertikalen Druck nach oben, wobei die gesamte Fußsohle des vorderen Beins auf dem Boden aufgestellt bleibt.

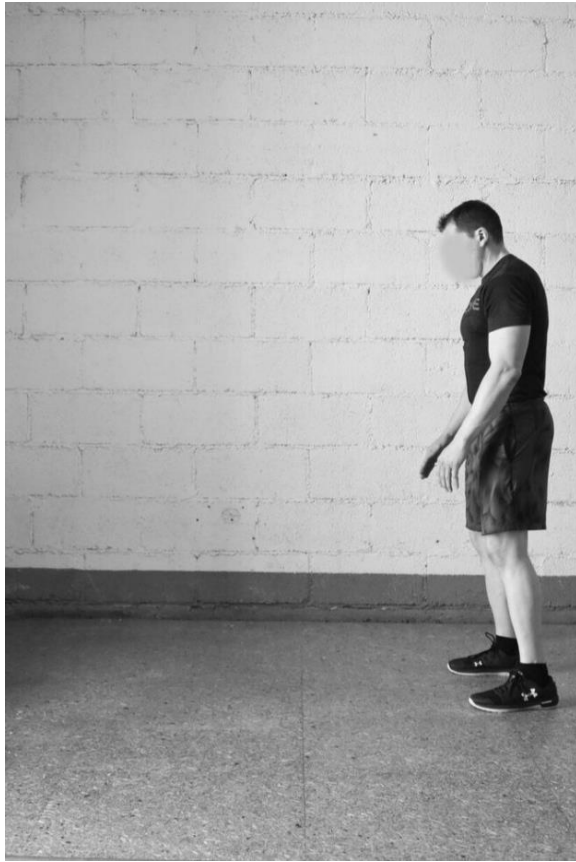
Bild 2/3



Der Oberkörper steht gerade aufgerichtet.
Die Rumpfmuskulatur ist aktiviert. Bauch und
Hintern sind angespannt.

Bild 3/3

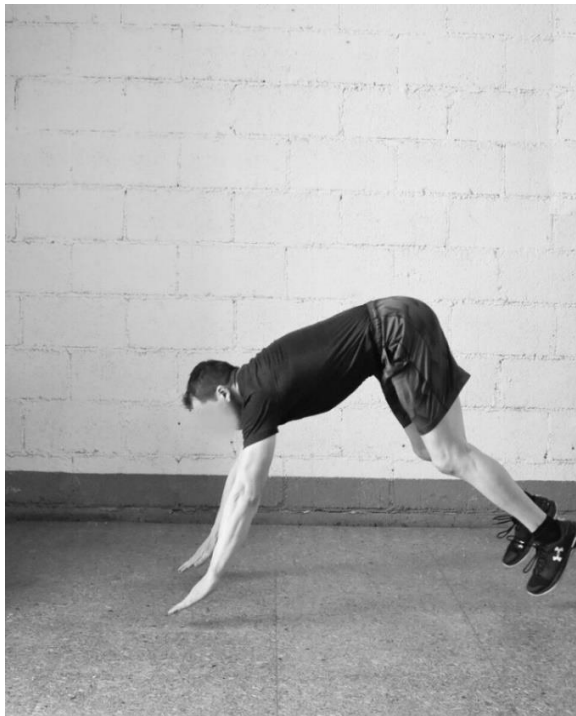
Burpees



Ausgangsposition

Aufrecht stehen.

Bild 1/7



Sprung nach vorne.

Dabei den Rücken möglichst gerade halten und bereits jetzt die Rumpfmuskulatur aktivieren, um ein Durchschlagen des Beckens während der Landephase auf dem Boden zu vermeiden.

Bild 2/7



Landephase

Dabei berührt der Oberkörper in gespanntem Zustand kurz den Boden, ohne dabei abgelegt zu werden

Die Körperspannung ist weiterhin aufrecht zu halten.

Bild 3/7



Unmittelbar nach dem Berühren des Bodens durch den Oberkörper ist dieser wieder analog zu einem Liegestütz ruckartig nach oben zu stoßen, um dadurch die folgende Hockposition einzuleiten.

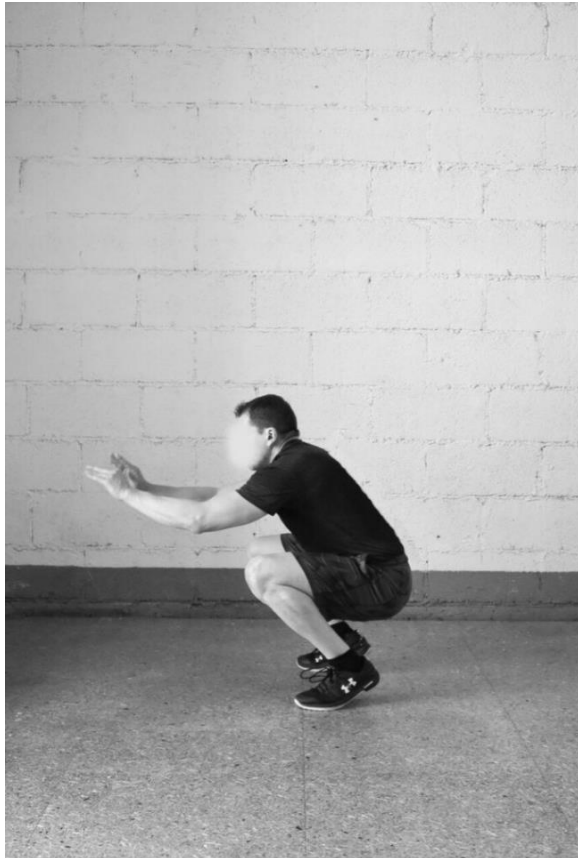
Bild 4/7



Während des ruckartigen Hochdrückens des Oberkörpers, werden die Kniee nach vorne gezogen.

Der dadurch entstehende Aufwärtsschwung wird genutzt, um in die tiefe Hocke zu springen.

Bild 5/7



In der Hockposition ist darauf zu achten, dass der Rücken gerade ist.
Der Strecksprung wird eingeleitet.

Bild 6/7



Abschließend folgt der Strecksprung nach oben, über die Fußballen.
Hierbei ist der Körper komplett in die Streckung zu nehmen.

Allgemeines zur Übung:

Beim Burpee (Liegestütz- Hock- Strecksprung) handelt es sich um eine hoch dynamische Übungsabfolge, die in einem durchgehenden Bewegungsablauf -ohne zwischenzeitliches Verharren- durchzuführen ist.

Bild 7/7

Box Jumps**Ausgangsposition**

Aus der tiefen Hocke. Wobei das Körpergewicht anders als beim Squat in Richtung der Fußballen geschoben wird, um den Absprung nach vorne und oben einzuleiten.

Wichtig: Grundsätzlich ist in Hockpositionen immer auf einen geraden Rücken zu achten.

Bild 1/7



Explosionsartiges nach vorne/ oben stoßen, wobei die Arme als Schwungpendel zu nutzen sind.

Bild 2/7



Flugphase

Bild 3/7



Einleitung der Landephase.

Bild 4/7



Landung

In der tiefen Hockposition. Der Rücken ist gerade und der Hintern befindet sich deutlich unterhalb der Kniekehlen.

Das Körpergewicht ruht dabei auf den gesamten Fußsohlen, beider Füße.

Bild 5/7



Nun folgt das vertikale Aufrichten des Körpers, nach oben.

Dabei erfolgt der Druck bewusst über die Fersen.

Bild 6/7



Endposition

Komplett aufgerichtet und die Hüfte nach vorne geschoben.

Bild 7/7

Plank

	Plank Beim Unterarmstütz (Plank) ist darauf zu achten, eine möglichst gerade Linie zwischen Kopf, Oberkörper und Hintern zu schaffen. Das Körpergewicht ruht dabei auf den Fußspitzen und den Unterarmen, die ihrerseits einen 90° Winkel zum Oberkörper bilden. Die Rumpfmuskulatur ist aktiviert. Po- und Bauchmuskeln sind angespannt.
	Full Plank Auch bei der Plankvariante mit ausgestreckten Armen soll eine gerade Linie von Kopf, Oberkörper und Hintern erzeugt werden, um die Wirbelsäule in Neutralstellung zu verankern. Die ausgestreckten Arme haben ebenfalls einen 90° Winkel zum Oberkörper.
	Wide Plank Bei dieser Variante gelten die gleichen Grundsätze zur Körperhaltung wie bereits oben beschrieben. Der einzige Unterschied besteht darin, die Unterarme deutlich weiter vorne zu platzieren, um somit eine Spannungserhöhung im Bereich der Rumpfmuskulatur und hier besonders im unteren Rücken zu erzeugen.

Side Plank**Side Plank**

Diese Übung zielt hauptsächlich auf eine Stabilisierung und Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur ab.

Dabei kommt es darauf an, dass die Hüfte leicht nach oben und vorne geschoben wird, um so wieder eine möglichst gerade Wirbelsäulenstellung zu ermöglichen.

**Full Side Plank**

Gleiche Grundhaltung wie oben beschrieben.

Nur diesmal mit dem Unterschied, dass das Körpergewicht nicht auf dem Unterarm sondern auf dem ausgestreckten Arm und den Füßen ruht.

Die Füße sollten wie auf den Bildern dargestellt, aufeinandergestellt sein, da dies gleichzeitig das Gleichgewichtsgefühl schult.

Hollow Body Rock



Hollow

Bei dieser Übung ist die gesamte Körpermuskulatur anzuspannen.

Wichtig ist, dass der Bereich der Lendenwirbelsäule über den gesamten Übungsverlauf auf den Untergrund gedrückt wird. Es ist also erforderlich, im Bereich der Brustwirbelsäule leicht einzuknicken.

Hollow Variation 1 (Frontansicht)

Bei dieser Variation werden die Fersen mit durchgedrückten Beinen am Boden gehalten und die Fußspitzen nach vorne gedrückt. Der Oberkörper wird in einem Winkel von etwas mehr als 45° vom Boden abgehoben. Um den maximalen Druck auf die vordere Region der Rumpfmuskulatur zu legen, ist es erforderlich, Bauch und Hintern anzuspannen und die Schultern leicht nach vorne zu schieben. Da somit ein leichtes Einknicken der Brustwirbelsäule erreicht wird. Bei nach hinten gezogenen Schultern und komplett geradem Rücken würde die Hauptspannung in den Bereich des unteren Rückens wirken. In der Ausgangsposition werden beide Arme nach vorne genommen.

Bild 1/4



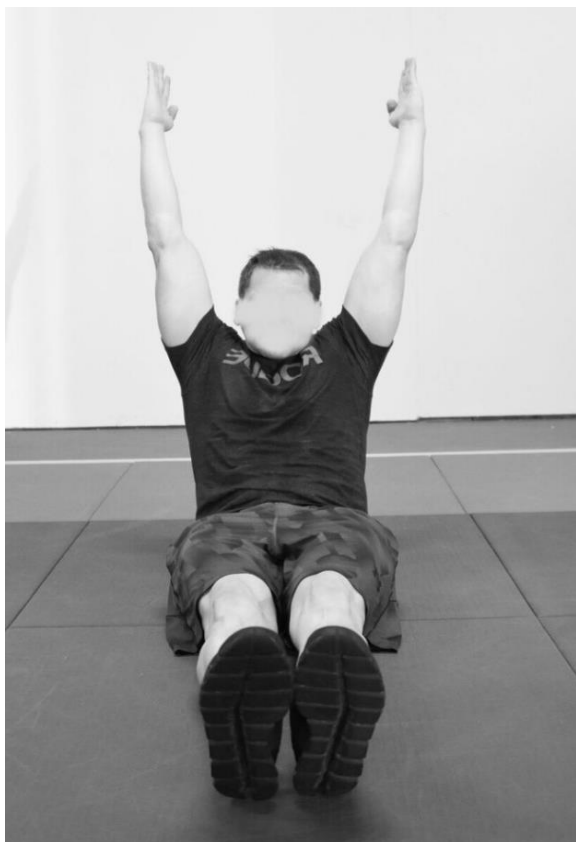
Unter Aufrechterhaltung der Grundposition werden jetzt beide Arme abwechselnd in ausgestrecktem Zustand nach oben geführt und dort jeweils ca. 20 Sekunden gehalten.

Bild 2/4



Siehe Beschreibung oben.

Bild 3/4



Abschließend werden beide Arme gleichzeitig in ausgestrecktem Zustand nach oben geführt und dort für ca. 20 Sekunden gehalten.

Bild 4/4

Hollow Variation 2 (Frontansicht)

Exakt gleiche Ausgangsposition wie bei Hollow Variante 1.

Bild 1/4



Unter Aufrechterhaltung der Grundposition werden jetzt beide Arme abwechselnd in ausgestrecktem Zustand zur Seite geführt und dort jeweils ca. 20 Sekunden gehalten. Der Winkel zwischen Arm und Oberkörper soll dabei ca. 90° betragen.

Bild 2/4



Siehe Beschreibung oben.

Bild 3/4



Abschließend werden beide Arme gleichzeitig in ausgestrecktem Zustand nach hinten geführt und dort für ca. 20 Sekunden gehalten.

Bild 4/4

Hollow Variationen 1 und 2 (Seitenansicht)



Arme nach oben.

Bild 1/2



Arme zur Seite.

Bild 2/2

Back Extension

Diagonal (linker Arm, rechtes Bein)

Abwechselnd werden ein Bein und der diagonal dazu befindliche Arm vom Boden gehoben und geradlinig zum Körper weggestreckt und für einige Sekunden gehalten, bevor der Seitenwechsel erfolgt.

Bild 1/3



Diagonal (rechter Arm, linkes Bein)

Dabei ist zu beachten, dass der Körper während des gesamten Ablaufs gerade und stabil gehalten wird. Rumpfmuskulatur, Bauch und Hintern sind anzuspannen.

Bild 2/3



Beidseitig

Bild 3/3

Mountain Climbers

Dynamische Core- Übung. Aus dem Full Plank heraus wird in einer Sprungbewegung abwechselnd ein Bein nach vorne gezogen und das andere nach hinten gestoßen.

Während des Übungsablaufs ist die Rumpfmuskulatur zu aktivieren. Bauch und Hintern sind anzuspannen, um ein Durchschlagen des Beckens während der Sprünge zu verhindern.

Bild 1/3



Der Beinwechsel (vorderes/hinteres Bein) erfolgt in einer geschlossenen Sprungbewegung. Die Frequenz dabei sollte hoch sein, um somit zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem in erhöhtem Maße zu aktivieren, um gleichermaßen die Ausdauer zu trainieren.

Bild 2/3



Siehe Beschreibung oben.

Bild 3/3

Diagonale Mountain Climbers

Dynamische Core- Übung. Aus dem Full Plank heraus wird abwechselnd ein angewinkeltes Bein in Richtung des diagonal dazu befindlichen Ellenbogens gezogen. Dabei ist die Hüfte jeweils zu der Seite einzudrehen, zu der das angewinkelte Bein gezogen wird. Das Knie ist mit jeder Wiederholung bis auf Höhe des Ellenbogens zu ziehen. Auch hier sollte eine hohe Frequenz gewählt werden.

Bild 1/2



Siehe Beschreibung oben.

Bild 2/2

Russian Twists**Ausgangsposition**

Angewinkelte Sitzposition, wobei weder die aneinander gelegten Beine noch der in einem ca. 45° Winkel aufgestellte Oberkörper abgelegt werden.

Die Bauchmuskulatur ist angespannt.

Bild 1/3



Abwechselnd wird nun der Oberkörper seitlich nach links und rechts rotiert, wobei die Hände nach unten in Richtung Boden greifen.

Die Grundposition (s.o.) bleibt während dessen unverändert.

Bild 2/3



Siehe Beschreibung oben.

Bild 3/3

Death Bugs**Ausgangsposition**

Mit dem Rücken auf dem Boden, wobei der Lendenwirbelbereich fest auf den Untergrund gepresst wird (kein Hohlraum zwischen Rücken und Boden). Das wird dadurch erreicht, dass die Schulterblätter leicht vom Boden angehoben werden und die Bauchmuskulatur angespannt ist. Die Beine werden in einem 90° Winkel und die Arme geradlinig nach oben gestreckt. Die Rumpfmuskulatur ist aktiviert. Bauch und Hintern sind angespannt.

Bild 1/3



Abwechselnd werden nun ein Bein und der diagonal dazu befindliche Arm nach unten gestreckt, ohne dabei den Boden zu berühren. Der Lendenwirbelbereich ist währenddessen weiterhin auf den Boden zu pressen.

Wichtig: Arm und Bein nach Möglichkeit (Mobilität) völlig in die Streckung bringen.

Bild 2/3



Siehe Beschreibung oben.

Bild 3/3



Walk out



Ausgangsposition

Full Plank (s.o.)

Bild 1/6



Abwechselnd mit beiden Händen nach vorne laufen, während der Rest des Körpers im Full Plank verbleibt.

Bild 2/6



Während der gesamten Zeit ist der Rumpf unter Spannung zu halten. Bauch und Hintern sind anzuspannen. Die Kopfhaltung ist so zu wählen, dass die Wirbelsäule in Neutralstellung gehalten wird.

Bild 3/6



In der untersten Position soll der Körper in völliger Streckung einige Zentimeter über dem Boden schweben. Dabei ruht das gesamte Körpergewicht lediglich auf den Zehenspitzen und den Handflächen.

Bild 4/6



Danach der gleiche Ablauf zurück, bis in die Ausgangsposition.

Bild 5/6



Siehe Beschreibung oben.

Bild 6/6

Plank to Push up (PTP)

	Ausgangsposition Plank (s.o.) Bild 1/3
	Unter Beibehaltung der oben gezeigten Grundposition wird der Körper nun mittels Druck aus dem Trizeps nach oben gestoßen. Der Rumpf verbleibt während dessen in verriegeltem Zustand. Das Becken hängt weder durch noch wird es nach oben gedrückt. Bild 2/3
	Endposition Full Plank. Allerdings sind die Handflächen hier deutlich weiter nach vorne gestellt. Weshalb die Hauptbelastung in ausgestrecktem Zustand hier mehr auf dem Bereich der Schultermuskulatur, als auf der Brust liegt. Bild 3/3

Revers Crunch**Ausgangsposition**

Mit dem Rücken auf dem Boden, wobei der Lendenwirbelbereich fest auf dem Boden aufliegen soll. Dazu wird der Bauch angespannt und die Schulterblätter leicht vom Boden gelöst. Die Beine sind angewinkelt und beide Fußsohlen stehen komplett auf dem Boden auf. Die Arme sind ausgestreckt und werden seitlich abgelegt.

Bild 1/2



Ohne den Winkel der Beine zu verändern werden diese angezogen. Hierbei ist es wichtig, dass die Kniee aus der geraden Bauchmuskulatur in Richtung Brust gezogen werden, bis der Hintern sich deutlich vom Boden abhebt. Es soll kein Druck aus den Armen zur Bewegungs-unterstützung gegeben werden.

Bild 2/2



Bird Dog



Ausgangsposition

Full Plank (s.o.)

Bild 1/3



Abwechselnd werden ein Bein und der diagonal dazu befindliche Arm vom Boden gehoben und geradlinig zum Körper weggestreckt und für einige Sekunden gehalten, bevor der Seitenwechsel erfolgt.

Bild 2/3



Dabei ist zu beachten, dass der Körper während des gesamten Ablaufs gerade, stabil und in Balance gehalten wird. Rumpfmuskulatur, Bauch und Hintern sind anzuspannen.

Bild 3/3



Block I Teil a						
						Woche 1 - 3
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Lauf	Functional		2. Lauf	Core/ statisch		
Mobilisieren	Mobilisieren		Mobilisieren	Mobilisieren		



*Bitte zur genaueren Erklärung die ausführliche Beschreibung unter Vorbereitungsplan (Grobfassung) beachten.



Block I Teil a						
						Woche 4 - 6
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Lauf (12 – 15 Km)	Functional	Schwimmen	2. Lauf (15 Km)	Core/ dynamisch	3. Lauf (12 Km)	Evtl. mobilisieren
Mobilisieren	Mobilisieren	Streckentauchen	Mobilisieren	Mobilisieren	Core/ statisch	
		Mobilisieren			Mobilisieren	



*Bitte zur genaueren Erklärung die ausführliche Beschreibung unter Vorbereitungsplan (Grobfassung) beachten.



Block I Teil b						
						Woche 7 - 8
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Lauf (15 Km)	Functional	Schwimmen	2. Lauf (8 - 10 Km/ Tempolaut)	Core/ dynamisch	3. Lauf (Intervalltraining)	Evtl. mobilisieren
Mobilisieren	Mobilisieren	Streckentauchen	Mobilisieren	Mobilisieren	Core/ statisch	
		Mobilisieren			Mobilisieren	



*Bitte zur genaueren Erklärung die ausführliche Beschreibung unter Vorbereitungsplan (Grobfassung) beachten.



Block II Teil b						
Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Lauf (Intervalltraining)	2. Lauf (15 Km)	Core/ dynamisch	Schwimmen	3. Lauf (10 Km/ Tempolaut)	4. Lauf (Intervalltraining)	Core/ dynamisch
Core/ statisch	Mobilisieren	2. HIIT	Streckentauchen	Mobilisieren	Core/ statisch	4. HIIT
1. HIIT		Mobilisieren	Mobilisieren		3. HIIT	Mobilisieren
Mobilisieren					Mobilisieren	



*Bitte zur genaueren Erklärung die ausführliche Beschreibung unter Vorbereitungsplan (Grobfassung) beachten.