



Allgemeines und sportart- --- spezifisches Krafttraining

ÜBER MICH



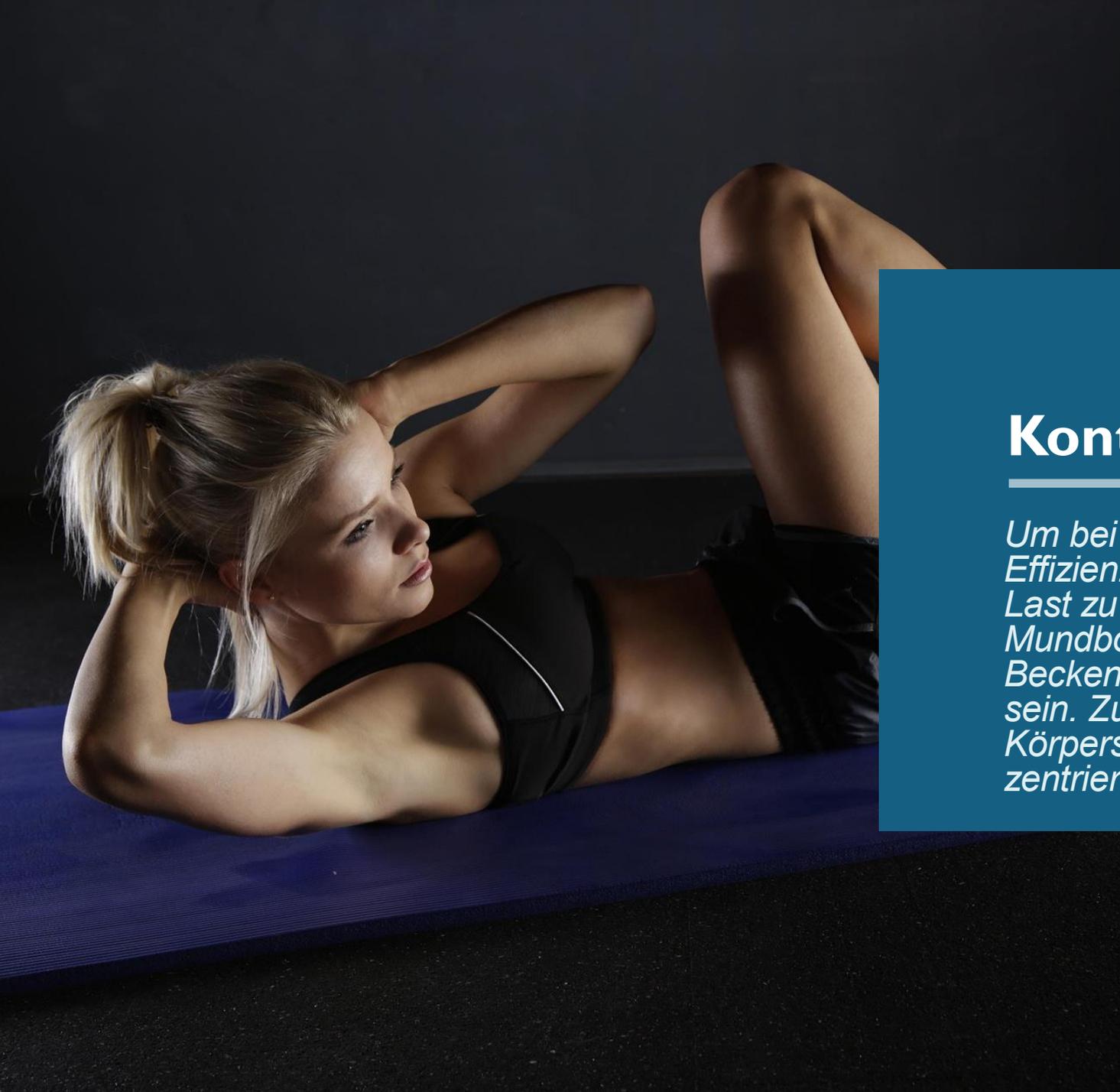
Tim Friedrich
Athletiktrainer

- *Gesundheitsmanagement (M.A.)*
- *Fitnessökonom (B.A.)*
- *Dozent beim IST-Studieninstitut*
- *Ausbildungsleiter im dualen System*
- *Fitnesstrainer*
- *Ernährungstrainer*
- *Trainer für Sportrehabilitation*
- *Functional Coach*
- *Coach für Resilienz*

Krafttraining

- ✓ Kontrolle der Körpermitte
- ✓ Grundmuster der Bewegung
- ✓ Krafttrainingsmethoden
- ✓ Periodisierung
- ✓ Belastungsmanagement & Progression

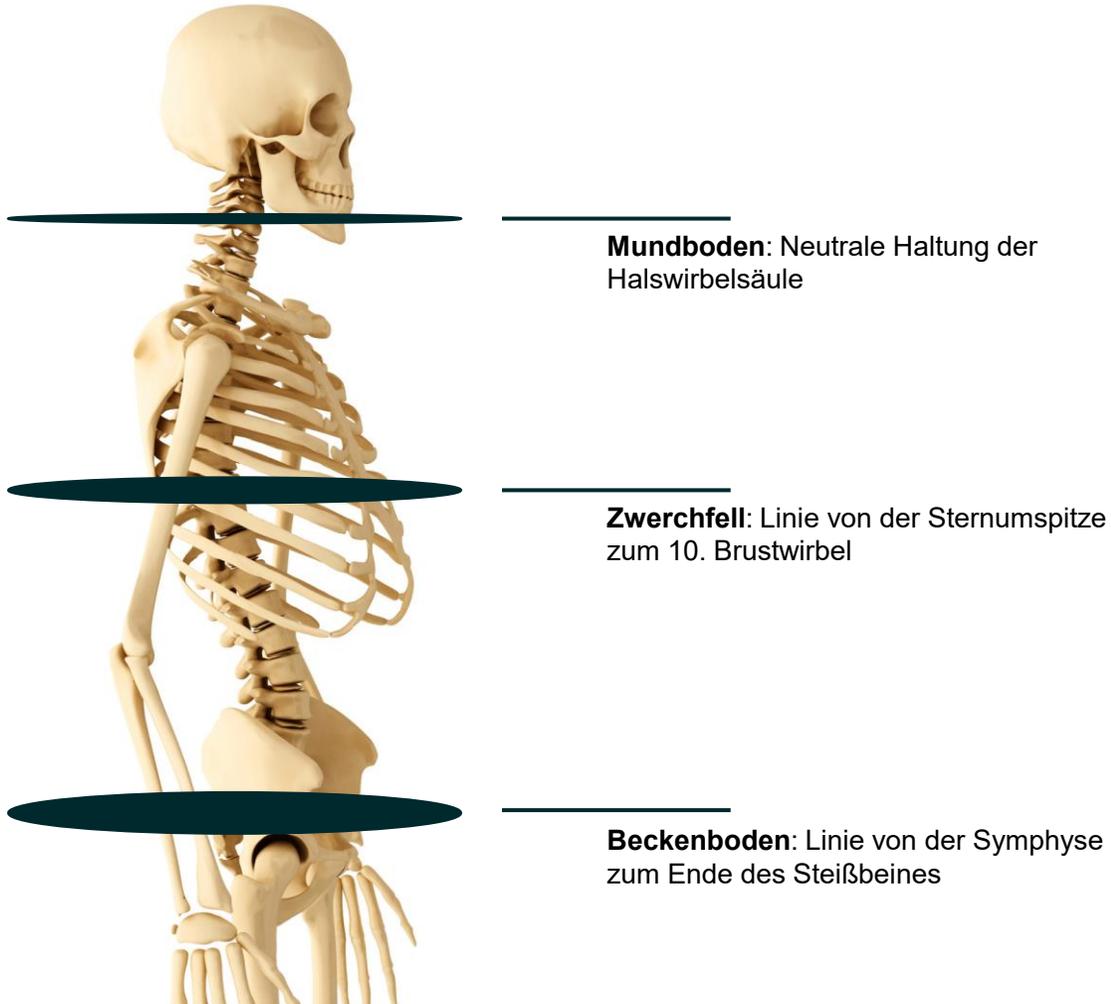




Kontrolle der Körpermitte

Um bei Kraftübertragungen eine maximale Effizienz bei gleichzeitiger minimaler struktureller Last zu erzielen, müssen die 3 Ebenen des Mundbodens, des Zwerchfells und des Beckenbodens parallel zueinander ausgerichtet sein. Zusätzlich muss der Kontaktpunkt des Körpers mit dem Boden (meist Fuß oder Hand) zentriert sein.

Drei Ebenen der zentrierten Rumpfposition



!! Die parallele Ausrichtung der 3 Ebenen lässt sich in der Praxis am besten mit einem Stab kontrollieren !!

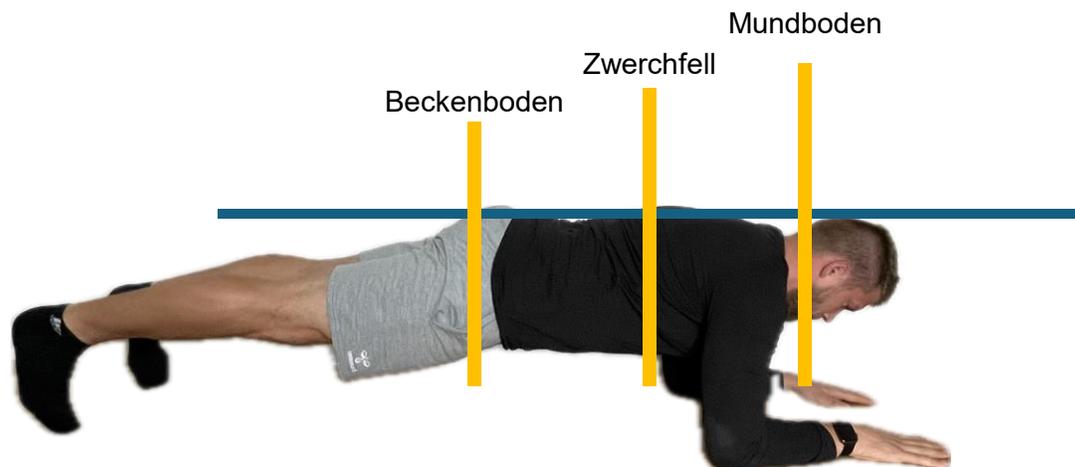
Hält man einen Stab an den Rücken, so sollte der Stab mit dem Körper Kontakt an den folgenden Punkten haben:

- Steißbein
- Brustwirbelsäule
- Hinterkopf

3 + 1 Regel

Mundboden, Zwerchfell und Beckenboden sind parallel zueinander ausgerichtet, können aber gegeneinander rotieren.

Die Gelenke der Extremitäten, sowie der Kontaktpunkt zum Boden sind zentriert positioniert (Schulterblätter, Arme, Beine – Füße, Hände)





Grundmuster der Bewegung

Die Bewegung kann sich in neun grundlegenden Mustern zeigen – eine gute Ausprägung dieser kann dabei unterstützen, die Kraftentfaltung zu verbessern, die Bewegungseffizienz zu erhöhen und Verletzungen zu reduzieren.

Die neun Grundmuster der Bewegung



Kraftübungen | 1-13 Jahre

Übung	Schwerpunkt	WDHL
Frontkniebeuge beidbeinig (KH) (5 / 2,5 kg)	Beine - Gesäß	8
Kniebeuge einbeinig – Split Squat	Beine - Gesäß	12
Kreuzheben einbeinig / Standwaage	Hintere Kette	5 je Seite
Kreuzheben beidbeinig – Hüftscharnier mit Stab	Hintere Kette	12
Hüftbrücke	Hintere Kette	12
Ninja Walk - Miniband	Beine - Gesäß	40 s
Verlagern - Miniband	Beine - Gesäß	40 s je Seite
Unterarmstütz	Oberkörper - Rumpf	40 s
Get Up	Oberkörper - Rumpf	3 je Seite
Einarmiges Rudern in 4-Punkt	Oberkörper - Rumpf	5 je Seite
TRX-Rudern beidarmig	Oberkörper - Rumpf	12
90° Klimmzug hängen	Oberkörper - Rumpf	6 Atemzüge

Kraftübungen | 3-15 Jahre

Übung	Schwerpunkt	WDHL
Frontkniebeuge beidbeinig (KH) (20 / 10 kg)	Beine - Gesäß	8
Kastenaufsteigen	Beine - Gesäß	10 je Seite
Kreuzheben einbeinig / Standwaage	Hintere Kette	5 je Seite
Kreuzheben beidbeinig (KH) (28 / 16 kg)	Hintere Kette	1
Hüftbrücke einbeinig	Hintere Kette	10 je Seite
Ninja Walk - Miniband	Beine - Gesäß	40 s
Verlagern - Miniband	Beine - Gesäß	40 s je Seite
Liegestütz	Oberkörper - Rumpf	20 / 10
Kellnermarsch (KH) (16 / 8 kg)	Oberkörper - Rumpf	12 Atemzüge
Einarmzug halbknien (Band)	Oberkörper - Rumpf	5 je Seite
Umgekehrtes Rudern (Sling / Stange)	Oberkörper - Rumpf	8
90° Klimmzug hängen	Oberkörper - Rumpf	12 Atemzüge

Kraftübungen 15-17 Jahre

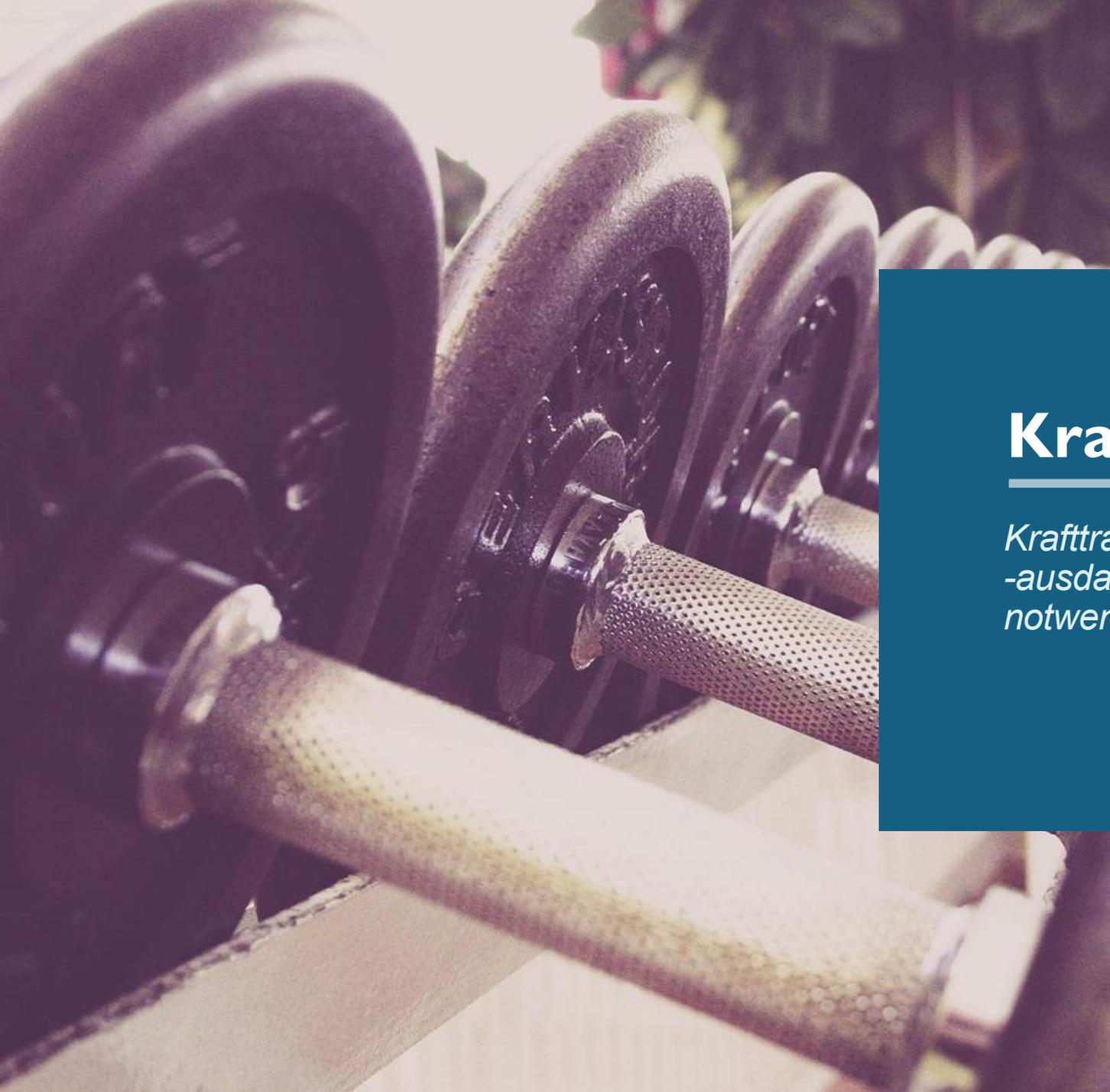
Übung	Schwerpunkt	WDHL
Frontkniebeuge beidbeinig (KH) (2x20 / 2x10 KG)	Beine - Gesäß	6
Schrittkniebeuge mit Sling	Beine - Gesäß	5 je Seite
Kreuzheben einbeinig (KH) (2 x 20 / 2 x 10 kg)	Hintere Kette	5 je Seite
Kreuzheben beidbeinig (KH) (40 / 20 kg)	Hintere Kette	8
Hüftbrücke mit Slidepad	Hintere Kette	10
Ninja Walk - Miniband	Beine - Gesäß	40 s
Verlagern - Miniband	Beine - Gesäß	40 s je Seite
Liegestütz (Band)	Oberkörper - Rumpf	20 /10
Halbkniendes Drücken (KH) (2 x 16 / 2 x 10 kg)	Oberkörper - Rumpf	8
Vorgebeugtes Rudern einseitig unterstützt (KH) (20 / 12 Kg)	Oberkörper - Rumpf	5 je Seite
Klimmzug	Oberkörper - Rumpf	8 / 6

Kraftübungen 17-19 Jahre

Übung	Schwerpunkt	WDHL
Frontkniebeuge beidbeinig (LH) (1 x Körpergewicht)	Beine - Gesäß	5
Erhöhte Front-Schrittkniebeuge (LH) (40 / 20 kg)	Beine - Gesäß	5 je Seite
Kreuzheben einseitig (KH) (28 / 16 kg)	Hintere Kette	5 je Seite
Kreuzheben beidbeinig (KH) (1 / 0,75 x Körpergewicht)	Hintere Kette	6
Hüftbrücke einbeinig mit Slidepad	Hintere Kette	3 je Seite
Ninja Walk - Miniband	Beine - Gesäß	40 s
Verlagern - Miniband	Beine - Gesäß	40 s je Seite
Bankdrücken (KH) (2 x 25 / 2x 15 kg)	Oberkörper - Rumpf	6
Stehendes Drücken (KH) (2 x 20 / 2x 12 kg)	Oberkörper - Rumpf	8
Vorgebeugtes Rudern einseitig (KH) (20 / 12 kg)	Oberkörper - Rumpf	5 je Seite
Vorgebeugtes Rudern (KH) (2 x 20 / 2 x 12 kg)	Oberkörper - Rumpf	5
Klimmzug (0,2 / 0,1 x Körpergewicht)	Oberkörper - Rumpf	6

Kraftübungen Ü19 Jahre

Übung	Schwerpunkt	WDHL
Kniebeuge hinten (LH) (1,5 / 1,2 x Körpergewicht)	Beine - Gesäß	3
Erhöhte Front-Schrittkniebeuge (LH) (0,75 / 0,5 x Körpergewicht)	Beine - Gesäß	5 je Seite
Kreuzheben einbeinig (LH) (1 / 0,75 x Körpergewicht)	Hintere Kette	3 je Seite
Kreuzheben beidbeinig (KH) (2 / 1,5 x Körpergewicht)	Hintere Kette	3
Nordic Hamstring Curls	Hintere Kette	1
Ninja Walk - Miniband	Beine - Gesäß	40 s
Verlagern - Miniband	Beine - Gesäß	40 s je Seite
Bankdrücken (LH) (1,5 / 1 x Körpergewicht)	Oberkörper - Rumpf	3
Stehende Drücken (LH) (0,8 / 0,5 x Körpergewicht)	Oberkörper - Rumpf	3
TRX-Rudern einarmig	Oberkörper - Rumpf	3 je Seite
Vorgebeugtes Rudern (LH) (0,8 / 0,5 x Körpergewicht)	Oberkörper - Rumpf	3
Klimmzug (0,5 / 0,3 x Körpergewicht)	Oberkörper - Rumpf	3



Krafttrainingsmethoden

Krafttraining zielt darauf ab, die Muskelkraft, -masse und -ausdauer zu verbessern. Je nach individuellem Ziel ist es notwendig, die passende Trainingsmethode einzusetzen.

Krafttrainingsmethoden

	Kraftausdauer	Hypertrophie	Maximalkraft	Explosivkraft	Schnellkraft
	50 - 60 % des 1RM	65 - 75 % des 1RM	> 80 % des 1RM	55 - 80 % des 1RM	5 - 55 % des 1RM / Körpergewichtstraining
	2 - 3 Sätze 12 - 20 Wdh.	3 - 4 Sätze 8 - 12 Wdh.	3 - 10 Sätze 1 - 5 Wdh.	5 - 10 Sätze 1 - 5 Wdh.	3 - 5 Sätze 6 - 10 Wdh.
	15 - 30 Sekunden	30 - 90 Sekunden	2 - 5 Minuten	3 - 5 Minuten	1 - 2 Minuten
	2 - 5 x pro Woche	2 - 5 x pro Woche	2 - 4 x pro Woche	2 - 4 x pro Woche	2 - 5 x pro Woche
	2 - 3 Tage	2 - 3 Tage	2 - 3 Tage	2 - 3 Tage	2 - 3 Tage
	Verbesserung der muskulären Ausdauer	Muskelaufbau Volumensteigerung	Neuromuskuläre Ansteuerung STR / IK Training	Antritte und Sprünge Olympische Hebetchniken	speed-strength starting Ballistische Methode



Periodisierung

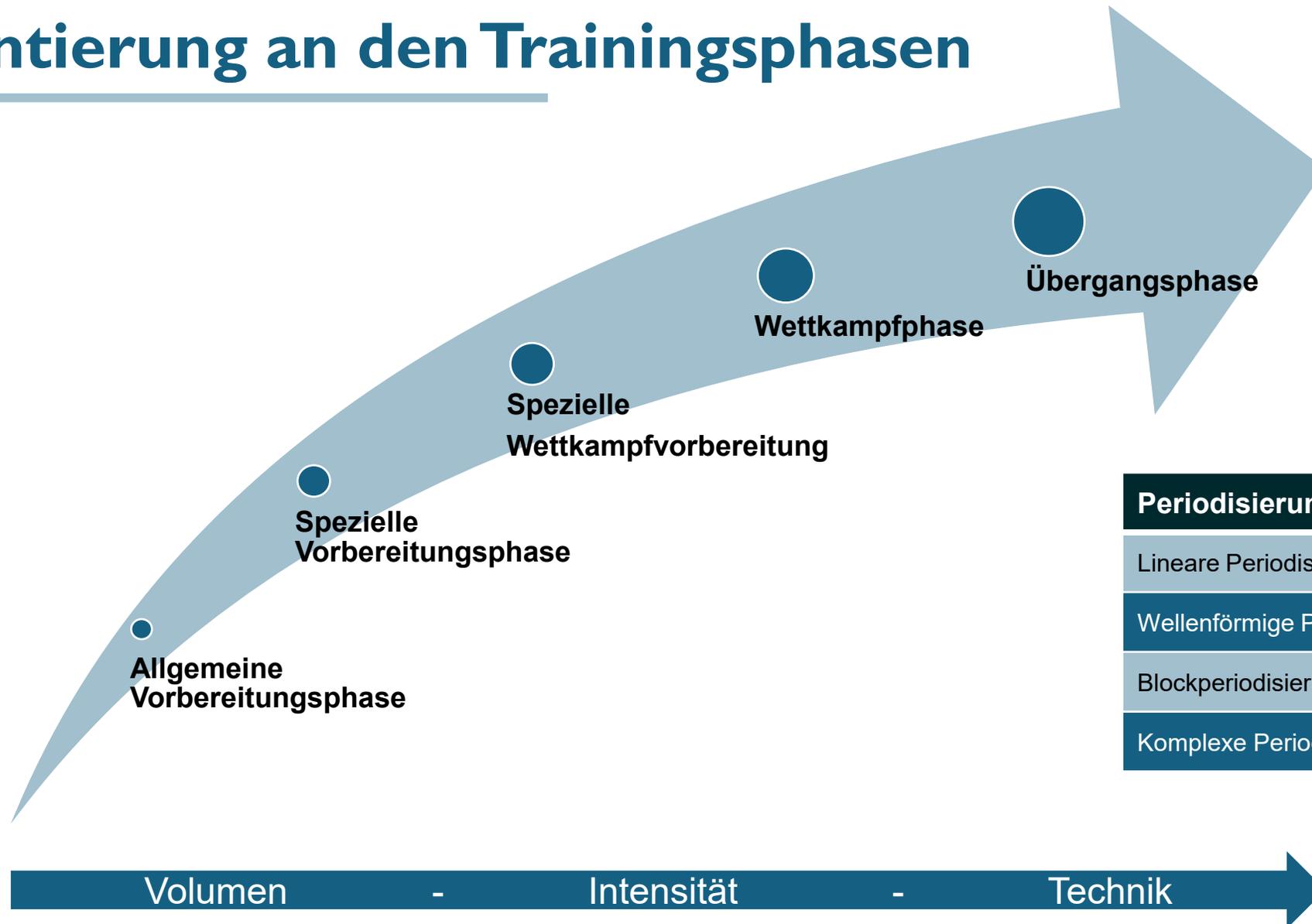
Um eine langfristige Leistungsentwicklung erzielen zu können, muss das Training entsprechend strukturiert und geplant sein. Nur so kann die optimale Leistung in der Wettkampfphase erreicht und gehalten werden.

Zyklen in der Trainingsperiodisierung

Zyklus	Beschreibung
Mehrjahreszyklus	Mehrere Makrozyklen / saisonübergreifende Ziele verfolgen
Makrozyklus	Mehrere Mesozyklen / mehrwöchig bis -monatig (bis zu ein Jahr)
Mesozyklus	Mehrere Mikrozyklen / mehrwöchig (drei - sechs Wochen)
Mikrozyklus	mehrere Trainingstage/ -einheiten z.B. eine Woche
Trainingstag	Trainingstag mit ggf. mehreren Einheiten
Trainingseinheit	Trainingseinheit - Stunden / Minuten

!! Beachtung des individuellen Faktors „Mensch“ !!

Orientierung an den Trainingsphasen



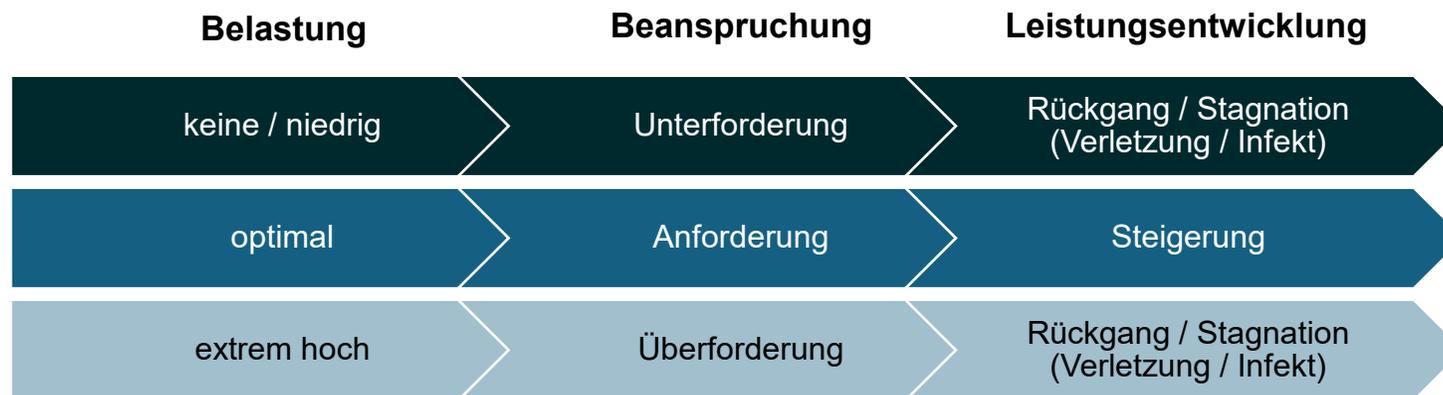


Belastungsmanagement & Progression

Ziel einer Trainingsmaßnahme ist die Steigerung der sportlichen Leistung, dabei ist es wichtig, einen klaren Blick in Belastungsformen, wie Art des Trainings, Intensität, Umfang, Dichte und die daraus resultierenden Beanspruchungen zu haben.

Belastungsformen

Art des Trainings	Belastungsintensität	Belastungsumfang	Belastungsdichte	Beanspruchung
<ul style="list-style-type: none">• Techniktraining• Kraftform• Übungsauswahl	<ul style="list-style-type: none">• Krafteinsatz• Geschwindigkeit• Bewegungsfrequenz• Spieltempo	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholungsanzahl• Dauer / Zeit• Strecke	<ul style="list-style-type: none">• Verhältnis Belastungszeit / Pause• Verteilung der Gesamtbelastung im Mikrozyklus	<ul style="list-style-type: none">• Ergebnis (Reiz-Reaktion) des Trainings / der Belastung



VIELEN DANK!



Tim Friedrich



info@tjf-personalcoaching.de



www.tjf-personalcoaching.de



015140136627