



## Kraftprogramme

Bitte führen Sie je nach Trainingseinheit den vorgegebenen Kraftzirkel durch. Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen. Atmen Sie auch während der Übungsdurchführung. Führen Sie jede Übung während der vorgegebenen Zeit in einem gleichmäßigen Tempo durch. Das Tempo bestimmen Sie. Halten Sie die Reihenfolge der Übungen mit den entsprechenden Pausen ein.

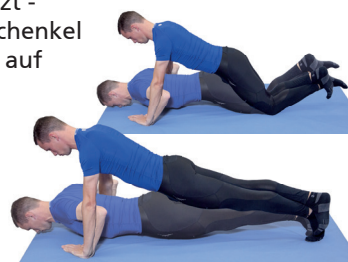
**Kraftzirkel A** = Liegestütz - Seitstütz links - Beckenlift - Seitstütz rechts - Hüftheber - Burpee

**Kraftzirkel B** = Liegestütz - T-Man - Hüftheber - Dips - Bergsteiger - Schrittwechsprünge

## Übungsübersicht

### „Liegestütz“

**Ausgangsposition:**  
Hände schulterbreit aufgesetzt - Kopf, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie - wahlweise auf den Knien oder den Füßen



**Ausführung:**  
Arme beugen und wieder strecken - Körper bleibt in einer Linie

### „Hüftheber“

**Ausgangsposition:**  
Rückenlage - Beine angehoben - Knie über der Hüfte gebeugt



**Ausführung:**  
Gesäß abwechselnd heben und wieder senken

### „Dips“

**Ausgangsposition:**  
Hände auf einer Stuhlkante aufgesetzt - Körper in schwebender Sitzposition



**Ausführung:**  
Arme abwechselnd strecken und wieder beugen

### „Schulterklopfer“

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter Stand - rechter Handrücken am rechten Schulterblatt, linker Arm nach vorn-unten gestreckt



**Ausführung:**  
Arme schwingvoll gegengleich bewegen

### „Rutsche“

**Ausgangsposition:**  
Kniestand - Arme weit vor den Schultern aufgesetzt



**Ausführung:**  
Schultern abwechselnd langsam von rechts nach links verschieben

### „Seitstütz“

**Ausgangsposition:**  
Körper liegt auf der Seite und bildet eine Linie - Ellenbogen unter der Schulter aufgestellt - wahlweise auf den Knien oder den Füßen



**Ausführung:**  
Becken abwechselnd heben und wieder senken

### „Burpee“

**Ausgangsposition:**  
Aufrechter, hüftbreiter Stand

**Ausführung:**  
Über die Hockposition in die Liegestützposition springen - zurück über die Hockposition in den Stand springen



### „Bergsteiger“

**Ausgangsposition:**  
Hände schulterbreit aufgesetzt - Kopf, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie - Füße hüftbreit aufgestellt



**Ausführung:**  
Die Knie abwechselnd in einer sprunghaften Bewegung zur Brust ziehen - das hintere Bein bleibt gestreckt

### „Telemark“

**Ausgangsposition:**  
Einbeiniger Kniestand in weiter Schrittstellung - Oberkörper aufrecht - Hände seitlich an den Hüften



**Ausführung:**  
Hüfte mehrmals vor- und zurück-schieben - danach Seitenwechsel

### „Beckenlift“

**Ausgangsposition:**  
Rückenlage - Knie gebeugt - Fersen hüftbreit aufgestellt



**Ausführung:**  
Becken abwechselnd anheben bis Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden - Becken wieder senken

### „T-Man“

**Ausgangsposition:**  
Bauchlage - Arme zur Seite ausgestreckt - Füße aufgestellt



**Ausführung:**  
Oberkörper von der Unterlage anheben - Arme auf und ab bewegen

### „Schrittwechsprünge“

**Ausgangsposition:**  
Tiefe Schrittstellung

**Ausführung:**  
Beidbeiniger Absprung nach oben mit Wechsel der Schrittstellung



### „Katzenbuckel“

**Ausgangsposition:**  
Vierfüßlerstand - Brustwirbelsäule nach oben wölben



**Ausführung:**  
Kopf in den Nacken ziehen - Bauch nach unten drücken - mehrmals zwischen beiden Positionen wechseln

## Fit für den Startschuss

Basistrainingsempfehlung für zukünftige Soldatinnen und Soldaten

## Allg. Info: Basistraining

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen eine Möglichkeit zum systematischen Training geben. Je nach Ihrem persönlichen Leistungsniveau ist das Training individuell anpassbar. Es richtet sich jedoch besonders an Sportanfänger. Für das Training werden keine Sportgeräte benötigt. Somit ist es jederzeit und überall durchführbar.

Die Trainingsschwerpunkte bilden Kraft und Ausdauer. Diese werden in vier Einheiten pro Woche trainiert. Die einzelnen Trainingstage können Sie frei wählen. Halten Sie jedoch die vorgegebene Reihenfolge der Trainingseinheiten ein.

Die einzelnen Trainingseinheiten sind immer in drei Abschnitte aufgeteilt: Erwärmung - Hauptteil - Cool-Down. Eine Einheit dauert 60 Minuten.



## Hinweise zum Trainingsplan:

### Erwärmung:

Jede Trainingseinheit beginnt mit der Erwärmung. Hierdurch soll Ihr Körper in eine optimale Leistungsbereitschaft versetzt und vor Verletzungen geschützt werden. Die Erwärmung ist in diesem Trainingsplan immer gleich und wird später im Detail vorgestellt.

### Hauptteil:

Der **Hauptteil** wird durch den jeweiligen Trainingsschwerpunkt an dem Tag bestimmt. Er besteht entweder aus einem Ausdauer- oder Kraftprogramm. Ab Woche 3 sind zusätzlich Kraft- und Ausdauerkombinationen im Hauptteil vorgesehen.

### • Ausdauerprogramme:

In diesem Trainingsplan wird Ihre Ausdauer anhand von zwei unterschiedlichen Methoden trainiert.

#### Dauerlauf:

Versuchen Sie nach dem Motto „Laufen ohne zu Schnaufen“ die angegebene Dauer im gleichmäßigem Tempo ohne Pausen durchzulaufen. Versuchen Sie hierbei im leichten bis mittleren Anstrengungsbereich zu bleiben.

#### Intervalle:

Im Intervallprogramm wird zwischen Laufen (L) und Gehen (G) gewechselt. Die Wechsel erfolgen ohne Pause. Das Lauftempo soll zügig sein. In den Geh-Phasen sollen Sie sich erholen.

### • Kraftprogramme:

Das Krafttraining erfolgt durch einen Kraftzirkel. Hierbei werden pro Runde 6 Übungen nacheinander mit einer kurzen Pause durchgeführt. Die Anzahl der Runden wird vorgegeben.

Die Übungen sollen so durchgeführt werden, dass die Ausführung technisch korrekt ist. Die Übungsgeschwindigkeit richtet sich nach Ihrem Leistungsstand. Wählen Sie die Geschwindigkeit so aus, dass es für Sie anstrengend bis sehr anstrengend ist.

Im Trainingsplan sind zwei unterschiedliche Kraftzirkel genannt, welche auf der Rückseite erklärt werden.

### Cool-Down:

Die Cool-Down-Phase bildet den Abschluss der Trainingseinheit. Sie fördert Ihre Regeneration. Das Cool-Down für diesen Trainingsplan wird auf der Rückseite erklärt.

## Trainingsplan

Pro Woche sind vier Trainingstage geplant. Sie können selbst bestimmen an welchen Tagen der Woche Sie trainieren. Optimal wäre ein Tag Pause nach für Sie intensiven Trainingstagen. Beachten Sie dabei die vorgegebene Reihenfolge der Trainingseinheiten.

Pro Tag wird maximal eine Trainingseinheit durchgeführt.

Woche 1			
Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung
Dauerlauf	Kraftzirkel A	Intervalle	Kraftzirkel B
30 Min	4 x 30 Sek/30 Sek	3 x 10L/3G	4 x 30 Sek/30 Sek
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down
Woche 2			
Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung
Dauerlauf	Kraftzirkel A	Intervalle	Kraftzirkel B
30 Min	4 x 30 Sek/30 Sek	3 x 15L /3 G	4 x 30 Sek/30 Sek
Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down	Cool-Down
Woche 3			
Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung
Intervalle	Kraftzirkel A	Kraftzirkel B	Kraftzirkel A
4 x 10L/3G	4 x 40 Sek/20 Sek	2 x 30 Sek/30 Sek	2 x 30 Sek/30 Sek
Cool-Down	Cool-Down	Dauerlauf	Dauerlauf
		30 Min	15 Min
		Cool-Down	Cool-Down
Woche 4			
Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung	Erwärmung
Intervalle	Kraftzirkel B	Kraftzirkel A	Kraftzirkel B
4 x 15L/3G	4 x 40 Sek/20 Sek	2 x 40 Sek/20 Sek	2 x 40 Sek/20 Sek
Cool-Down	Cool-Down	Dauerlauf	Dauerlauf
		40 Min	15 Min
		Cool-Down	Cool-Down
ab Woche 5			
Wiederholen Sie ab jetzt die Wochen 3 und 4 im Wechsel. Steigern Sie hierbei langsam die Belastungsintensität, in dem Sie die Rundenanzahl oder die Belastungszeiten (Min/Sek) erhöhen.			

Beispiele:

Kraftzirkel A, 4 x 40 Sek/20 Sek = 4 Runden des Kraftzirkels A mit je 40 Sekunden pro Übung und 20 Sekunden Pause nach jeder Übung. Nach jeder Runde erfolgt eine Minute Rundenpause.  
 Intervalle, 3 x 10L/3G = 10 Minuten laufen - 3 Minuten gehen - 10 Minuten laufen - 3 Minuten gehen - 10 Minuten laufen - 3 Minuten gehen.

## Erwärmung:

Bitte führen Sie die folgenden Übungen locker und gleichmäßig mit jeweils 10 Wiederholungen pro Bewegungsrichtung durch. Ausnahme bilden die Steigerungsläufe mit 5 Wiederholungen.

### „Armkreisen“

#### Ausgangsposition:

Aufrechter Stand

#### Ausführung:

Locker gestreckte Arme vorwärts bzw. rückwärts kreisen



### „Hüftkreisen“

#### Ausgangsposition:

Aufrechter Stand - Hände an der Hüfte

#### Ausführung:

Hüfte abwechselnd rechts- oder linksherum kreisen



### „Hampelmann“

#### Ausgangsposition:

Breitbeiniger Stand - Arme hängend

#### Ausführung:

Sprung in den geschlossenen Stand - gleichzeitig Arme gestreckt über dem Kopf zusammenführen - zurück in Ausgangsposition springen



### „Steigerungsläufe“

#### Ausführung:

Wählen Sie eine ca. 50m lange, ebene Strecke. Beginnen Sie im langsamen Traben und beschleunigen Sie kontinuierlich Ihr Tempo. Danach gehen Sie die Strecke langsam wieder zurück bis zum Start.

