



Langfristplanung Bereich Kraft >> Langhantel >> Maximalkraftaufbau

Zielbereich: Leistungssport, Zahlen gemäss Nachwuchsförderkonzept Swiss Athletics, FUCHSER (2016)

Spezifisch Mittel-/Langstrecken

- Berglauf müsste Quadrizeps, Waden, Armstrecker (Stöcke) kräftigen
- Trail zusätzlich mehr MaxKraft, Wadenkraft und Stiffness-Training

| | Altersstufen + FTEM-Stufe | Trainingsumfang Einheiten und Stunden pro Woche* | Trainingsschwerpunkte im Bereich Kraft |
|--|---|--|--|
| Wie nebenan | Kindersport 5-10 Jahre F ₁ – F ₃ | 1-3x / 2-6h | Ziel: Körperspannung, Allgemeine Befähigung/Kräftigung Weg: Vielseitig spielerisch, Integriert ins allgemeine Training Beispiele: Kämpfen-Raufen, Turnen(!) mit und ohne Geräte |
| Voraussetzungstraining Mobilität (Tiefe Hocke) und Stabilität (Beinachse, Rücken versch. Bereiche, Bauch) Hier noch keine spezifische Langhanteltechnik für spezifische LH-Übungen anstreben; Regelmässig Reisskniebeuge! Die gewonnene Zeit in mehr Beinachsen-Stabi und Rumpfstabi investieren. Vielseitiges Repertoire auch einbeiniger Kniebeuge- und – Hüpfformen mit jährlich sukzessiver Intensitätssteigerung aufbauen. Sprünge: Vielseitige, kleine Sprünge (z.B. Seil bis 300x/13j) und –hüpfformen einbeinig | Kinder-Leichtathletik 10-13 Jahre F ₃ – T ₁ | 3-5x / 4-8h davon Kraft: 0.5 - 1h | Ziel: Gelenkstabilisierung, Rumpfstabilität, Allgemeine Stabilität Weg: Circuit-Formen, Übungen mit eigenem Körpergewicht aber auch mit Turngeräten und Medizinball. Start Belastbarkeitsaufbau mit Sprüngen. Ideal: Erlernen Bewegungsgrundmuster Langhantel (Soll: Lernstufe 1 am Ende dieser Phase erarbeitet, Speziell-Zielgerichtete Übungen) |
| Ganzkörper-Stabi: Intensitätssteigerung z.B. mit TRX, Beinachsenübungen mit Minibands Kniebeuge: Vielseitiges Repertoire erarbeiten, zunehmend auch Einbein-Kniebeugen (var. Dynamik), Reisskniebeugen auf instab. Untergrund + evt.Minib. Mit 15j: Technik Tiefkniebeuge Hinten und Lastheben mit Holzstab erlernen und dann mit Gymsticks od. Leichthanteln innert 2 Jahren über 5kg / 8kg / 10kg / 12kg /+ steigern. Sprung: Intensität steigern. Nun auch (dosiert) bremsende Formen: ein-/beidbeinig Mobilität: Tiefe Hocke als Teil des Warm-ups - in jedem Training. | Grundlagen-Leichtathletik 13-15 Jahre T ₁ – T ₂ | 4-6x / 8-12h davon Kraft: 1 - 2h | Ziel: Stabilität und Mobilität finalisieren, LH-Techniktraining beginnen Weg: Umfangbetont, Sukzessiver Aufbau/Steigerung der Übungen, oft auch mit Unilateralen Übungen arbeiten. Sprünge-Sprünge-Sprünge! Spätestens jetzt: Speziell-zielgerichtete Vorübungen, Zubringerleistungen erarbeiten, Lernstufen-Training 1+2 (Technik) |
| Kniebeugen: Formen mit verschiedenförmigen Zusatzlasten wie Goblet-Squats, Ziel Tiefkniebeuge für Winter 16j>>17j mit leerer Stange (min. 0.4x Körpergewicht) . Übung Beinpresse technisch einführen, Lastheben: Umfangssteigernd als regelmässige, ganzjährige Trainingsübung (also unperiodisiert). Beinachsen-Stabi: Intensivere Minibandübungen und kleine «Landungen» (Plyobox-Formen, Sprünge aus Kniestand), Anspruchsvolle Rumpfübungen, Reisskniebeugen mit Störung. Sprünge: Weitere Steigerung, nun zunehmend über Intensitätssteigerung | Aufbau-Leichtathletik 16-19 Jahre T ₂ – T ₄ | 5 – 7x / 10-15h davon Kraft: 3 - 5h | Ziel: Sukzessive Steigerung von Belastbarkeit und Belastung. Übergang schaffen zu disziplinspezifischem (Maximal-)Krafttraining Weg: Langhantel-Training mit kontinuierlicher Steigerung von Umfang und Intensität. Anschluss an nötige Zubringer-Leistungen der Disziplin schaffen. Abschluss Lernstufentraining 3 und 4. Übergang zum periodisierten Training der Disziplin/Disziplingruppe. |
| Kniebeuge Hinten als Maximalkraft-Übung nutzen mit phasenspezifisch verschiedenen Beuge-Tiefen. Mit 20j etwa 1.6x (m) resp. 1.3x das Körpergewicht. Mit 25j nicht über 2.0 (m) resp. 1.5x (f) nötig. Auch hier: je nach Stabivoraussetzung im Bereich >80% die Übung mit Beinpresse ersetzen. Einbeinige KnB + Wadenstrecker komplettieren das Grundset. Lastheben als hoch-effektive, komplexe Ganzkörper-Stabilitätsübung ist nun auch Basis für Erweiterung des Übungsrepertoires mit weiteren Übungen mit LH. Sollten Athlet/-innen gute Lernvoraussetzungen sowie die nötige Mobilität mitbringen oder die Technik bereits beherrschen, dann soll dies unbedingt genutzt werden! | Leistungs-training ab 20 Jahren T ₄ und höher | min. 7x / min. 14h davon Kraft: min. 4h | Ziel: Disziplinspezifisches Training mit der Langhantel zur weiteren Steigerung der Maximalkraft und Verbesserung der Schnellkraft (oder für Läufer: der Kraftausdauer) bis hin zum Zielniveau gemäss internationalen Leistungsparametern. Für Kraftsteigerung grundsätzlich Bilaterale Übungen, Unilaterale Übungen eher als Ergänzung (Defizite, Verletzungen) Weg: Periodisiertes Krafttraining der Disziplin. |

Trainer B