

Rumpfkrafttraining

Hochleistungstraining

Alternativ auch für jüngere Altersstufen (Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Verbesserung der Rumpfkraft			
Trainingsmethode	Hypertrophie-Training			
Belastungsparameter	Intensität	70 - 85% der Maximalkraft	Umfang	4 Sätze
	Dauer	8 – 10 Wdh.	Pause	3 Minuten
Gesamtdauer	Ca. 1,5 Stunden			
Trainingshinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Auf saubere Ausführung achten • Gewicht auf jeweiligen Athleten abstimmen und dementsprechend wählen 			
Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Seilzug, Langhantelstange, Hantelscheiben 			
Aufwärmprogramm	Ergometrie 10-20 Min.			
Hauptprogramm	<p>1. Bauchcurl am Seilzug</p> <p>Ausgangsposition: Kniend, Hüfte stabil, Seilzug mit Armen vor dem Kopf stabil haltend</p> <p>Arbeitsweise: Bewegung nur aus der Bauchmuskulatur</p> <p>2. Stehendes Rumpfdrehen</p> <p>Ausgangsposition: Ausfallschritt 90°, Hüfte stabil, Arme bilden mit Schulter ein Dreieck -> 90° gerade zum Rumpf</p> <p>Arbeitsweise: Bewegung wird aus der Drehung der Rumpfmuskulatur initialisiert, ganzen Bewegungsumfang ausnutzen</p> <p>3. Einbeiniges gestrecktes Kreuzheben</p> <p>Ausgangsposition: Einbeinig stehend, Standwaage, Arme gestreckt nach unten mit Hantelscheibe</p> <p>Arbeitsweise: Aufrichten des Oberkörper mit Hantelscheibe bis über den Kopf, gleichzeitig Anheben des freistehenden Beins bis 90° vor dem Körper</p> <p>4. Cable Side Bend</p> <p>Ausgangsposition: Seitlich stehend am Seilzug, gegenüberliegende Hand in der Hüfte abstützen</p> <p>Arbeitsweise: Seitlich neigen, kompletten Bewegungsumfang ausnutzen,</p> <p>5. Rotation mit Langhantel im Stand</p> <p>Ausgangsposition: Langhantel auf dem Kopf stehend, entsprechend fixieren, um sie nach li/re bewegen zu können, Gewicht auf die obere Seite der Langhantel legen, Arme 90° zur Langhantel->enger Griff</p> <p>Arbeitsweise: Stabiler Stand, Hüfte stabilisieren, Langhantel von links nach rechts bewegen soweit wie möglich-> wieder zurück in die Ausgangsposition und dann auf die andere Seite</p>			

Rumpfkrafttraining

Hochleistungstraining

Alternativ auch für jüngere Altersstufen (Gewicht anpassen)

	<p>bewegen-> eine Wiederholung</p> <p>6.Roll outs mit Langhantel</p> <p>Ausgangsposition: Langhantel mit 5 kg bestücken, auf Gymnastikmatte kniend, beide Arme an der Langhantel</p> <p>Arbeitsweise: Von Ausgangsposition so weit wie möglich nach vorne rollen, (Wichtig!!! Darauf achten das kein Hohlkreuz entsteht, nur so weit nach vorne bewegen, dass die Stabilisation der Lendenwirbelsäule gewährleistet ist) danach wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen</p>
Trainingsabschluss	Ergometrie 20 Min. regenerativ