

Schnellkrafttraining

Hochleistungstraining

Trainingsziel/-wirkung	Verbesserung der Muskelkontraktionsgeschwindigkeit			
Trainingsmethode	Schnellkrafttraining			
Belastungsparameter	Intensität	30 - 60% der Maximalkraft	Umfang	4 Sätze
	Dauer	6 - 8 Wdh.	Pause	Lohnend 3 - 5 Minuten
Gesamtdauer	Ca. 2 Stunden			
Trainingshinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Im ausgeruhten Zustand trainieren, • Mit höchstmöglicher Bewegungsgeschwindigkeit arbeiten (100%) • Voraussetzung: gut ausgebildetes muskuläres Korsett und konsequentes Aufwärmen von Rumpf und Oberkörper • Bei jeder Übung mit Rumpfspannung arbeiten 			
Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Beinpresse, Langhantel, Mini Kasten 			
Aufwärmprogramm	Ergometrie 20 min, Rumpftonisierung 2 Sätze je Bauch, Rotation, Seite, Rücken, sehr gut auch Ganzkörperstabilisationsübungen			
Hauptprogramm	<p>1.Umsetzen</p> <p>Ausgangsposition:</p> <p>Hände an der Hantel, darauf achten, das der Rücken gerade bleibt, Schulter ca. 6 cm über der Langhantel, der Rumpfwinkel sollte ca. 150° betragen und der Kniewinkel ca. 80°.</p> <p>Arbeitsweise:</p> <p>Fixieren des Rumpfes und gleichmäßiges ruhiges Abheben der Langhantel aus den Beinen heraus, der Knie- und Hüftwinkel öffnet sich, Langhantel befindet sich nun an den Kniegelenken. Jetzt beschleunigen der Langhantel über die Oberschenkelmuskulatur und das Hüftgelenk, der Rumpf bleibt stabil, bis zur Streckung aller Winkel. Dabei werden die Fersen vom Boden abgehoben (auf den Ballen stehend). Der Schultergürtel wird ebenfalls angehoben (erreichen eines kompletten Strecken des Bewegungsapparats), dadurch wird die Langhantel maximal beschleunigt. Jetzt erfolgt ein Umgruppieren bei dem sich der Oberkörper unter die Langhantel bewegt. Die Zugbewegung der Arme und das Beugen der Beine unterstützen die Senkbewegung. Der schnelle Wechsel von der Zugbewegung zur Stützphase wird durch ein aktives Vorwärtsrotieren der Unterarme und Ellenbogen schnellstmöglich realisiert. Zum zweckmäßigen Abbremsen wird die Langhantel in möglichst hoher Körperposition auf Brust und Schultergürtel abgelegt. Der Oberkörper geht leicht nach vorne zur Hantel.</p> <p>2.Kastensteigen:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <p>Stehend vor Mini-Kasten, Gewicht hinten auf dem Schultergürtel</p> <p>Arbeitsweise:</p> <p>Einbeinig auf Kasten steigen, dabei wird das aufzusetzende Bein mit maximaler Geschwindigkeit auf dem Mini-Kasten aufgesetzt, es folgt ein Hochsteigen auf den Kasten ebenfalls mit höchst möglicher Geschwindigkeit. Das Standbein wird nachgehoben und vor dem Körper auf 90° herangeführt. Heruntersteigen und mit dem anderen Bein arbeiten,</p>			

	<p>immer im Wechsel</p> <p>3.Hantelsprünge:</p> <p>Ausgangsposition: Stehend vor Spiegel, Gewicht hinten auf Schultergürtel</p> <p>Arbeitsweise: Aus stehender Position in einem Zeitraum von ca. 2-3 Sekunden, exzentrisch auf ca. 80-90° bewegen. Den Umkehrpunkt von exzentrisch auf konzentrisch in einem möglichst kurzen Zeitraum finden und versuchen das Gewicht maximal zu beschleunigen. Dabei wird sich der Fuß leicht vom Boden abheben. Bei der Landung darauf achten, dass die Rumpfmuskulatur angespannt und das Gewicht stabilisiert wird.</p> <p>4.Sprungausfallschritte</p> <p>Ausgangsposition: Im Ausfallschritt stehend, Gewicht hinten auf dem Schultergürtel liegend</p> <p>Arbeitsweise: Von der Ausgangsposition aus das rechte Bein vorne in einem Winkel von 90°, das linke Bein hinten zur Stabilisation. Bei einem explosiven Beinwechsel wird das linke Bein auf 90° nach vorne gezogen und nimmt die Position des rechten Beines ein. Die Beine dynamisch aufsetzen. Die Bewegungsausführung bzw. der Beinwechsel erfolgt in einer höchstmöglichen Geschwindigkeit. Die Hüftposition ändert sich nur geringfügig. Der Rumpf wird während der kompletten Übung stabilisiert.</p> <p>5.SK Beinpresse:</p> <p>Ausgangsposition: In 45° Beinpresse beidbeinig am Schlitten sitzend</p> <p>Arbeitsweise: Schlitten auf ca. 80° herunterfahren lassen, im Umkehrpunkt maximal beschleunigen, so dass der Schlitten nach vorne wegfährt. Der Fuß verliert den Kontakt zum Schlitten. Die Beine werden so positioniert, dass sie den Schlitten bei einem Kniewinkel von 90° wieder auffangen. Jetzt wird die Energie des Schlittens abgefangen und in einer möglichst schnellen Umkehrphase wieder nach vorne katapultiert.</p>
<p>Trainingsabschluss</p>	<p>Niedrig intensives Auslaufen und anschließend leichtes Mobilisationsprogramm der Bein-und Rumpfmuskulatur</p>