

## Skispezifisches Rumpfkrafttraining Hypertrophie 1

U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

<b>Trainingsziel/-wirkung</b>	Verbesserung der Rumpfstabilität			
<b>Trainingsmethode</b>	Hypertrophie mit Superserien und koordinativem Anspruch			
<b>Belastungsparameter</b>	Intensität	70 - 85% der Maximalkraft	Umfang	3 - 4 Sätze
	Dauer	10 - 15 Wdh.	Pause	1 - 2 Minuten
<b>Gesamtdauer</b>	1,5 - 2 Stunden			
<b>Trainingshinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen sind vom Trainer zu kontrollieren → Achten auf genaue Ausführung</li> <li>• Bei jedem Satz Ausbelastung der trainierten Muskelgruppe</li> <li>• Verschiedene Ausführungen der Übungen möglich</li> <li>• Aktive Pausengestaltung mit geringer Belastung (Balance- oder Koordinationsübungen)</li> </ul>			
<b>Hilfsmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langhantel, Medizinbälle, Schlingentrainer</li> <li>• Peziball mit Stonies, Rotationsmaschine oder Seilzug</li> </ul>			
<b>Aufwärmprogramm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärm-Spiel (10min.)</li> <li>• 4-6 Ausfallschrittbahnen (ca. 10m) mit Oberkörperrotation (Medizinball mit gestreckten Armen halten)</li> </ul>			
<b>Hauptprogramm</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bauchcurls in Maschine</li> <li>2. Bauchübung in Schlinge</li> <li>3. Kreuzheben</li> <li>4. Rückenstrecker auf Peziball</li> <li>5. Seitneigung mit Langhantel</li> <li>6. Seitstütz in der Schlinge</li> <li>7. Seitrotation in der Rotationsmaschine</li> <li>8. Diagonale Rotation mit Gewichtsscheibe</li> </ol>			
<b>Trainingsabschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lockeres Auslaufen (ca. 10 Min.) und Mobilisationsübungen Hüfte/Rumpf</li> </ul>			