



**Trainer B**

***Disziplinspezifische Kraftgymnastik Mittelstrecken***

B203/B204





# Diskussion

Welche Kräftigung ist wichtig für Mittelstrecken?  
Zielsetzung der jeweiligen Kraft Trainingsmassnahme?





# Disziplinspezifische Kräftigung / Kraftgymnastik

Welche Kräftigung ist wichtig für Mittelstrecken?  
Zielsetzung der jeweiligen Kraft Trainingsmassnahme?

## Langfristige Zielsetzungen im Krafttraining

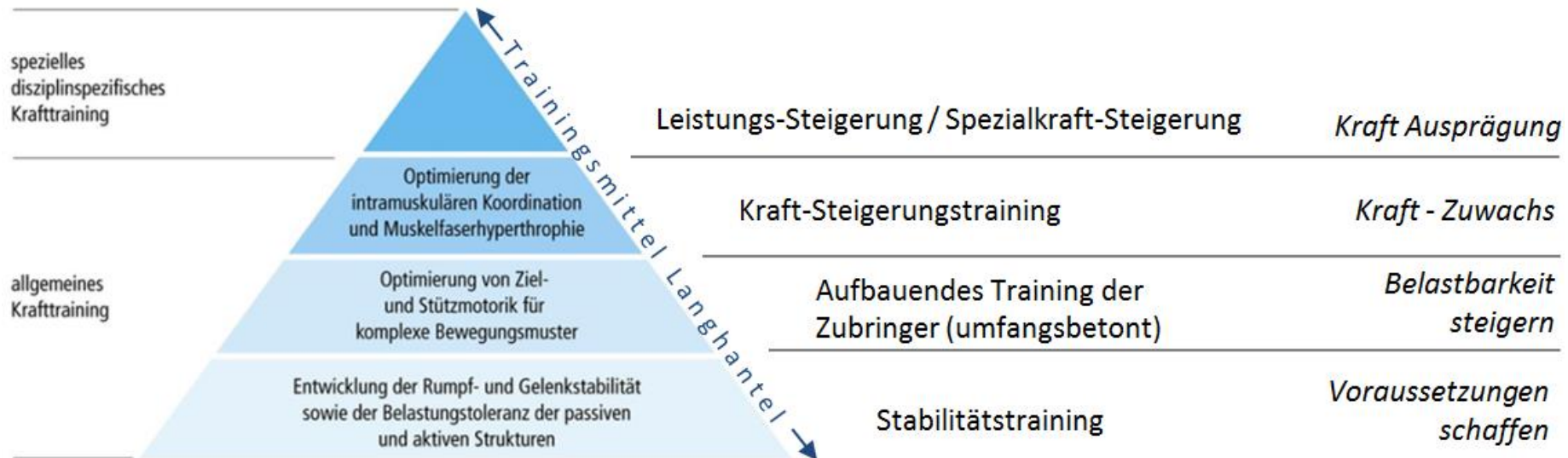


Abbildung 2: Stufen der Kraftentwicklung im Leistungssport  
HEGNER, 2006





# Disziplinspezifische Kräftigung / Kraftgymnastik

**Welche Kraft genau ist dein Ziel**





# Disziplinspezifische Kräftigung / Kraftgymnastik

## Wechselwirkungen verschiedener Trainingsbereiche

Intensität	Umfang	Erholung	Kraftbereich
> 100%	1-3 Se à 3-5 Wh		Reaktive Formen Exzentrische Übungen
85-100%	1-5 Se à 1-5 Wh		Intramuskuläre Koordination
70-85%	3-8 Se à 6-10 Wh		Muskelquerschnitt
50-70%	1-3 Se à 6-12 Wh explosiv		Schnellkraft
30-50(70)%	1-5 Se à 15-30 sek		allgemeine Kräftigung Kraftausdauer
ca 10-30%	1-5 Se à 15-30 Wh		Stabilisation

% = maximale Belastung (Zusatzlast)



# Stufenmodell

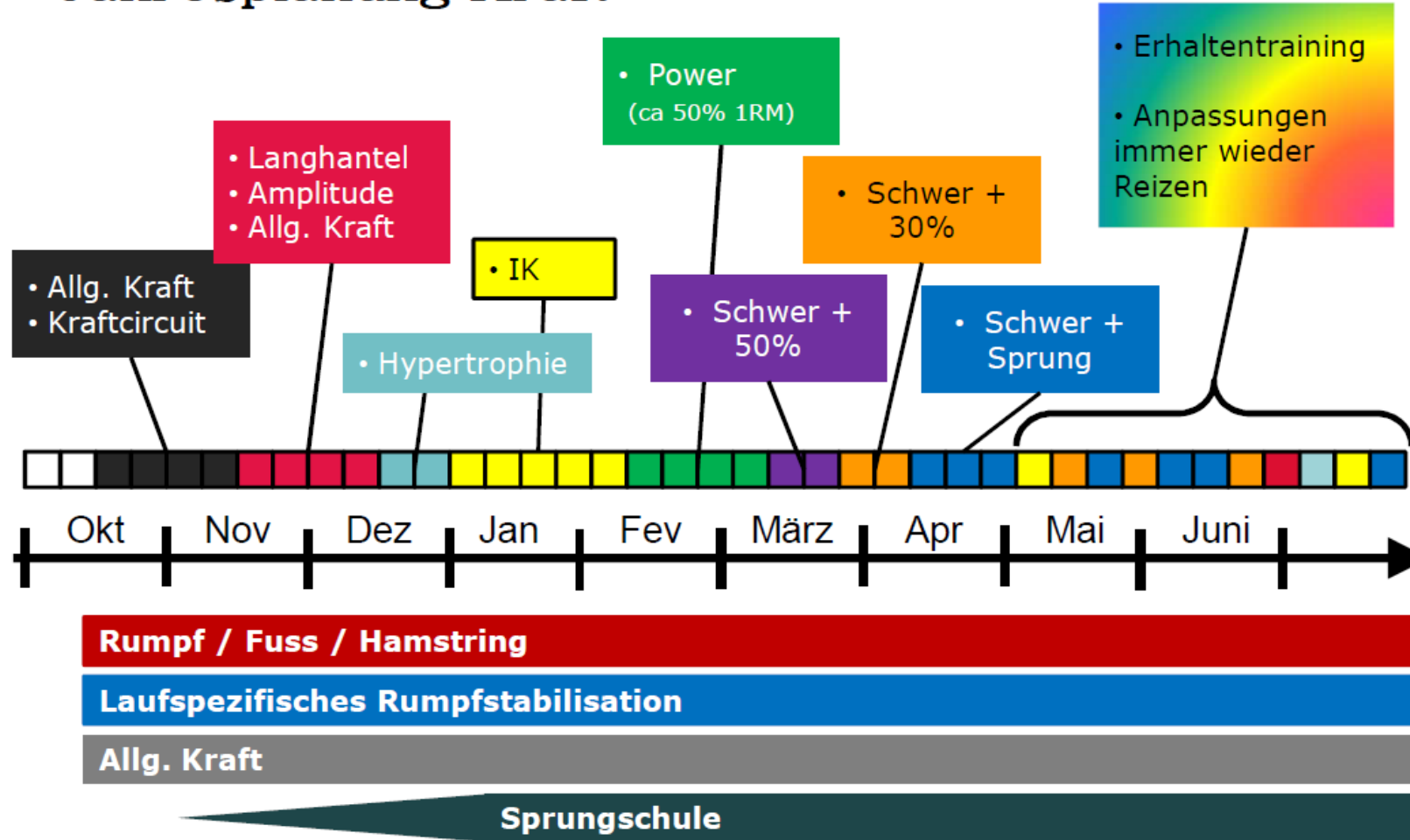


Abbildung: FUCHSER, abgeleitet vom NASM OPT Modell



# Disziplinspezifische Kräftigung / Kraftgymnastik

## Jahresplanung Kraft



Quelle: L. Heyer 2011

# Disziplinspezifische Kräftigung / Kraftgymnastik

## Krafttraining im Nachwuchsleistungssport

Es sollte geachtet werden:

Lieber weniger Last **dafür** schnelle Ausführung

Eine gute Rumpf-/ Schulter**k**räftigung (siehe spez. Programme)

Viele senso-motorische (propriozeptive) Übungen

Lieber mehr **dafür** weniger lange Serien

Agonisten und Antagonisten trainieren

Vielseitig-zielgerichtetes Krafttraining favorisieren

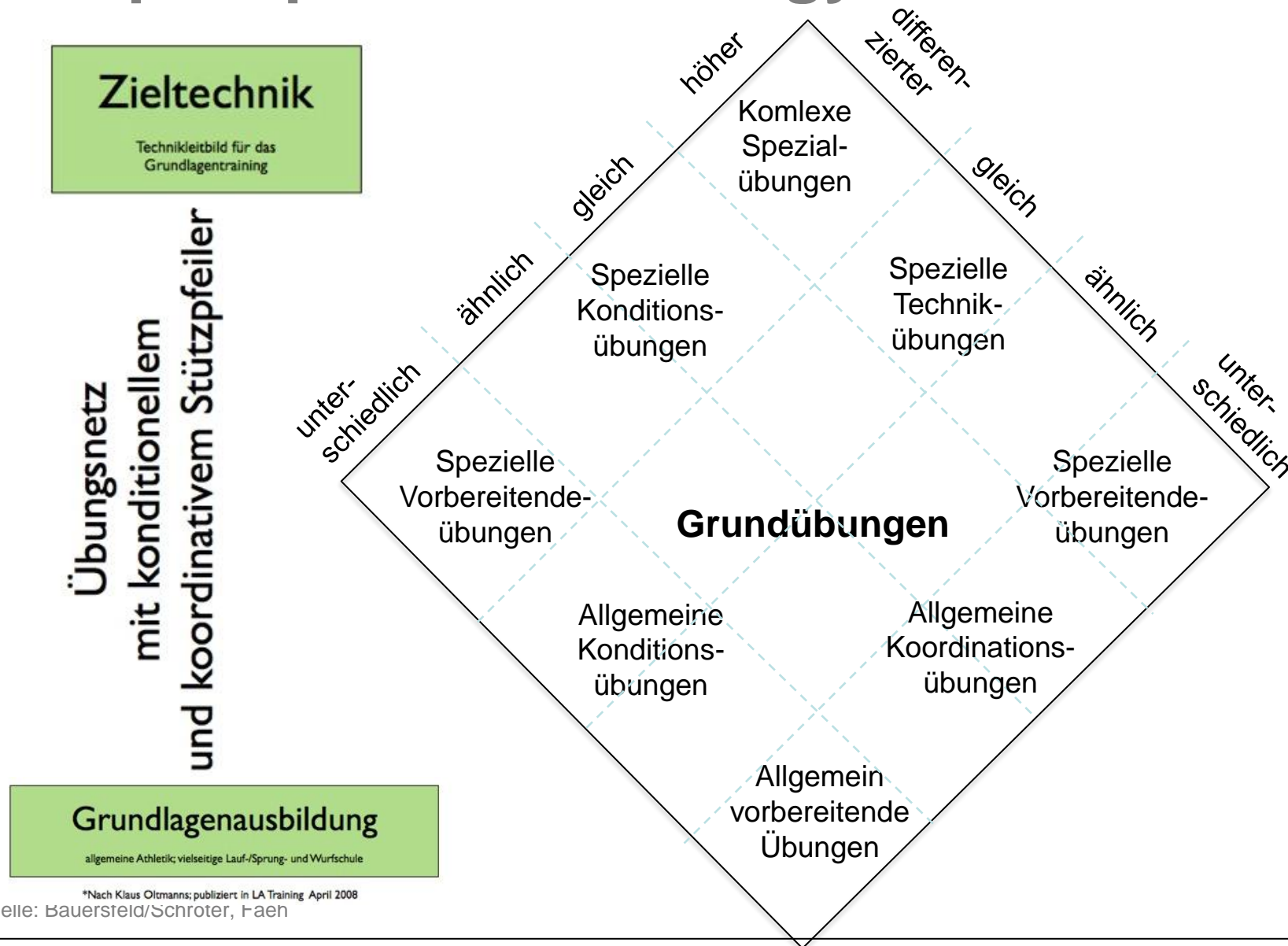
Das Circuit-Training eignet sich ebenfalls sehr gut  
(aber nicht **über** 20-30" Belastung)

Quelle: JP Egger, 2005





# Disziplinspezifische Kraftgymnastik / Laufschule





# Disziplinspezifische Kräftigung / Kraftgymnastik

Praxis mit Lektion Sprungschule und Beinachsenstabi

1. Voraussetzungen schaffen
2. Stabilität und Kraftausdauer
3. Dynamische Übungen