

ready4Cop - Trainingsvorschlag

Unser Vorschlag für ein gutes Training.

Beachte: Trainiere nur, wenn du gesund bist! Führe die Übungen korrekt aus, um Verletzungen zu vermeiden. Trainingseinheiten erfolgen auf eigenes Risiko.

Kleinbankspringen

Beim Bankspringen geht es darum, eine maximale Kraftübertragung in kürzester Zeit zu erzielen. Dies geschieht durch den sog. Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ), bei dem die involvierten Muskeln, aber v.a. auch Sehnen mit ihren elastischen Eigenschaften die entscheidende Rolle spielen.

Ziel ist es, die Schnellkraft von aufeinanderfolgenden Bewegungen zu erhöhen. Es gilt, bei gleichbleibender Sprunghöhe die Bodenkontaktzeit zu kurz wie möglich zu halten.

Tipps / Hinweise zur Gestaltung deines Sprungtrainings:

- **Wegen der hohen Intensität sollte Sprungtraining immer an separaten Trainingstagen zu Krafttrainingseinheiten der gleichen Muskelgruppe durchgeführt werden.**
- **Es sollte nach dem Aufwärmen immer der erste Trainingsfokus sein.**
- **Das Trainingsvolumen wird an Fußkontakten gemessen und sollte mit niedrigem Volumen beginnen (60-100 Kontakte pro Einheit) und sich langsam steigern (max. 150) – max. 2 Einheiten pro Woche.**
- **Sprünge sollten immer im ermüdungsfreien Zustand erfolgen – ausreichende Pausen zwischen Sprungserien sind somit entscheidend.**
-

Bankdrücken

Trainingsfrequenz, also die Häufigkeit mit der man trainiert, ist ein entscheidender Faktor für Fortschritt.

Warum nicht bei jeder Übung, bei der man sich steigern will, einfach die Übung immer häufiger und noch häufiger machen? Ganz einfach: Die Übungsfrequenz ist durch individuelle Regenerationskapazität, basierend auf Schlaf, Lifestyle und Ernährung, sowie dem aktuellen Trainingsstatus limitiert.

Insbesondere die Schultern oder Ellbogen werden sich relativ schnell unangenehm bemerkbar machen. Die Ursache dafür liegt in der geringeren Toleranz für Trainingsvolumen des Oberkörpers im Vergleich zum Unterkörper. Ebenso sind die Schultern recht anfällig für Überlastungsprobleme und Verletzungen.

Ein Weg, um die Leistung im Bankdrücken zu erhöhen, ist, die Frequenz auf dreimal pro Woche zu erhöhen. Dies ist immer noch eine sehr hohe Trainingsfrequenz und es bedarf daher einiger Anpassungen, damit ein solches Programm auch in der Praxis funktioniert.

Es muss das sogenannte „Pattern-Overload-Syndrom“ vermieden werden. Dies wird mit einem Wechsel der Variante des Bankdrückens in jeder Trainingseinheit erreicht. Dies verringert auch die Wahrscheinlichkeit, dass es zu Schmerzen oder sogar Verletzungen der dort beteiligten Muskeln, Sehnen und Bänder kommt.

Tipps / Hinweise:

- **Steigere das Gewicht von Satz zu Satz auf einen schweren Satz pro Training.**
- **Steigere diesen schweren Satz von Training zu Training immer entweder um mindestens eine Wiederholung oder um Gewicht.**
- **Notiere das verwendete Gewicht für jeden Satz in jedem Training.**
- **Achte auf eine gute Technik.**
- **Ausreichendes Aufwärmen ist Grundvoraussetzung.**

Mit freundlicher Unterstützung von: M. Andrä BPSK - BPFi Ainring

