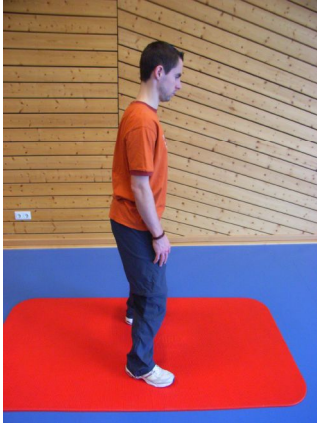


# Krafttraining

©SKG Oberhöchstadt, Sascha Hoffmann



## Squats (Hockbeuge):

Steigerungen:

→ **1 Satztraining:** 10x – 15x – 20x – 25x ... bis 50x

→ **Mehrsatztraining:** 2x10 bzw. 3x10 bzw. 2x15 bzw. 2x20 Wdh.



## Knielieggestütz:

Oberkörper nach oben drücken

Steigerungen:

→ 10x – 12x – 15x

→ beide Hände eine Handbreit weiter nach vorne

## Hinweise zur Durchführung:

- Alle Übungen langsam ausführen
- Ausatmen bei Belastung
- Zwischen den Übungen mind. 1 min Pause



## Bauch:

Kopf und Schultern langsam anheben, Hände Richtung Füße schieben

Steigerungen:

→ 5x – 25x und mehr (wochenweise um 1 Wiederholung steigern)

→ am Anfang 2-3 Durchgänge



## Bauchlage:

langsam Arme nach vorne führen, Blick auf die Matte

Steigerungen:

→ 5x – 10x – 15x – 20x

# Krafttraining

©SKG Oberhöchstadt, Sascha Hoffmann



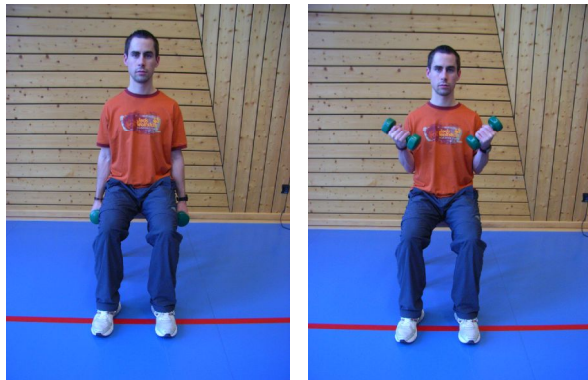
## Dips (Trizepstraining):

Auf- und Abbewegung des Körpers bis kurz vor den Boden

Steigerungen:

→ mit Absetzen: 10x – 15x – 25x

→ ohne Absetzen: 10x – 15x – 25x



## Bizeps:

Arme langsam beugen und strecken

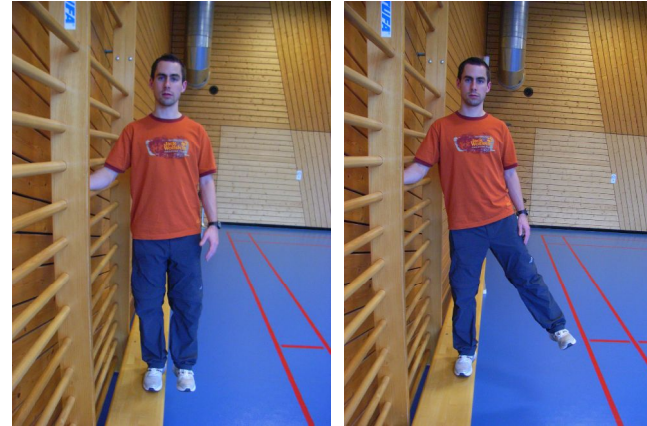
Steigerungen:

→ 3 x 10 bzw. 2 x 15 bzw. 2 x 20 Wdh.

→ Gewicht erhöhen (Alltagsgegenstände wie z.B. Wasserflaschen)

## Hinweise zur Durchführung:

- Alle Übungen langsam ausführen
- Ausatmen bei Belastung
- Zwischen den Übungen mind. 1 min Pause



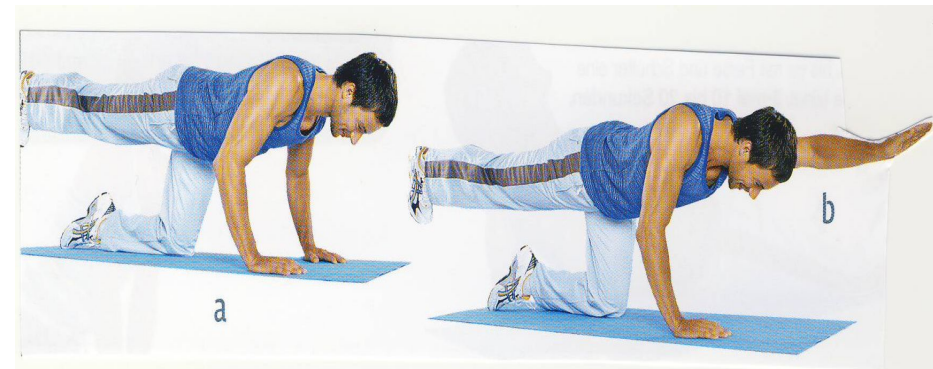
## Abduktoren (Beinschere):

Bein langsam zur Seite abspreizen und zurückführen; danach Seitenwechsel

Steigerungen:

→ 2 x 15 bzw. 2 x 20 Wdh.

→ mit Innenrotation des Spielbeines



## Vierfüßler:

Gegengleich ein Bein und ein Arm in die Waagerechte heben

Steigerungen:

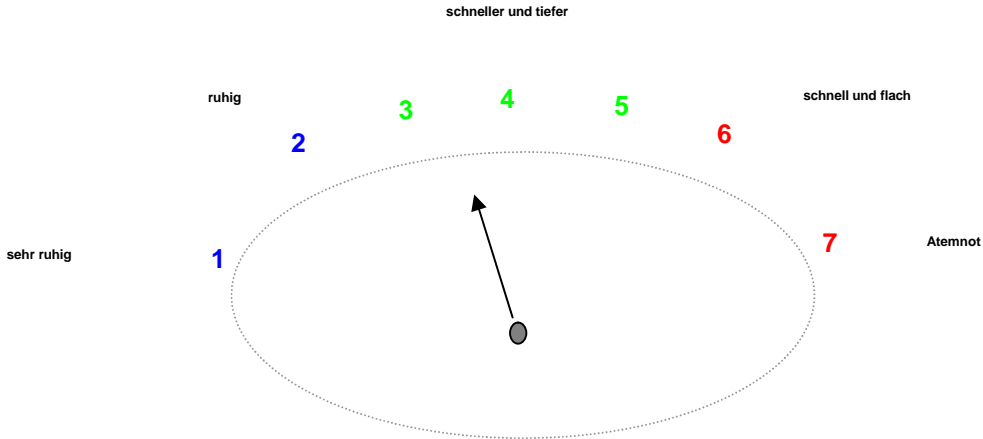
→ 10 – 30 Sek. halten

# „Spielregeln“ Krafttraining

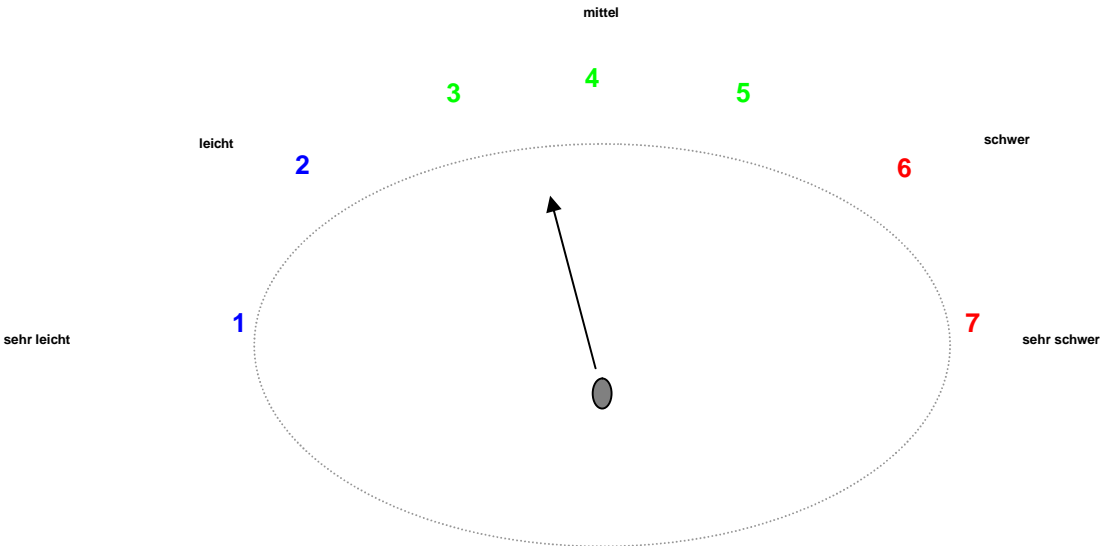
- **Befinden / Tagesform: Wie geht es mir?**
- **A**tmung: Keine Pressatmung  $\Rightarrow$  Ausatmung bei Belastung
- **M**uskelanstrengung: Trainingstacho- Muskel zwischen 3 und 5
- **Puls:** Spielt beim Krafttraining keine Rolle!



# Trainingstacho Atmung



# Trainingstacho Muskel



# **BAMP - Regel**