Krafttraining

Merkpunkte

Beachte!

1. Erarbeite zuerst die nötige Beweglichkeit der Gelenke und Strukturen, damit die Zielbewegung einwandfrei gelingen kann. Das braucht immer genügend Zeit, ist aber wichtig! Unter Aufwärmen findest du geeignete Mobilitätsübungen.
2. Qualität vor Quantität, das heisst erst eine gute und stabile Technik erlernen. Die EMTL-Methode zu zweit oder zu dritt eignet sich sehr gut. Man kann sich dabei bestens gegenseitig beobachten und korrigieren.
3. Dokumentiere dein Training. Du wirst dich über die möglichen Steigerungen freuen!
4. Steigerung der Last: Lastziele erst in der Volumen- und Intensitätsphase setzen. Genügend Regenerations- und Anpassungszeit gewähren.
5. Übungen zur Muskelleistung erst mit «einfacheren» Zubringerübungen trainieren. Komplexere Übungen erst dann, wenn die Teilübungen technisch einwandfrei beherrschst werden! Trainiere komplexe Übungen zuerst mit der EMTL-Methode.

Individuelle Planung und Periodisierung

Die nachfolgende Idee für die Gestaltung des Krafttrainings richtet sich an eine Saison, die auf die nationalen Wettkämpfe und an Wettkämpfe in der nördlichen Hemisphäre ausgerichtet ist. Finden Grossanlässe (FAI Cat. 1) in der südlichen Hemisphäre statt, müsste die Planung entsprechend angepasst werden!

Version 2027
01.11.2026

Krafttraining

Trainingsmethoden

Lernphase 1	**EMTL (Einfach mal trainieren lassen, Übung und Bewegung erlernen)** Geeignet alleine, in Kleingruppen (2er oder max. 3er Teams) 5x5 Wiederholungen, Pause mind. 60 Sekunden, Serienpause 2-3 Minuten 1-3 Serien eventuell auch mit Laststufen arbeiten.
Lernphase 2	**Minutenmethode MM (Kraftausdauer)** 2er Teams im Wechsel. 6-8 Wiederholungen in max. 30 Sekunden 4-8 Übungen
Lernphase 3	**Volumenmethode VM** 4-6 Serien, 3-4 Laststufen (z.B. 50/55/60kg), 8-10 Wiederholungen Serienpause 2-3 Minuten
Lernphase 4	**Intensitätsmethode IM** 4-6 Serien, 4-5 Laststufen (z.B. 60/65/75/80kg), 4-6 Wiederholungen Serienpause 3-4 Minuten

Muskelkraft
Eher isolierte, technisch einfachere Übungen wählen. Übungen an Geräten sind ebenfalls passend.

Muskelleistung
Komplexe Übungen, zusammengesetzt aus Teilübungen, die vorher isoliert erlernt wurden.

Pausengestaltung
Kraftausdauer ca. 60 Sekunden
Maximalkraft ca. 120 Sekunden
Schnellkraft ca. 180 Sekunden

Version 2027
01.11.2026

Krafttraining

Trainingsplanung

Merke
Gib der Anpassung genügend Zeit
Die Methode richtet sich stark nach dem Können des Athleten, der Athletin
Erstgenannte Methode stellt den Idealfall dar

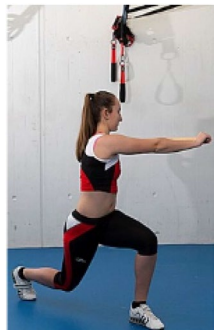
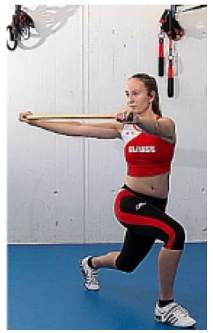
Zeitraum	Delta CompetitionXC	Acro	Hike&Fly
November-Januar	EMTL, VM	EMTL, VM	EMTL, VM
Januar-März	EMTL, VM/IM	EMTL, VM, IM	EMTL, MM
März-Oktober	VM	EMTL, VM, IM	VM, MM Kraftblock in der Saisonmitte 2 Trainings/Wo. für mind. 3 Wochen

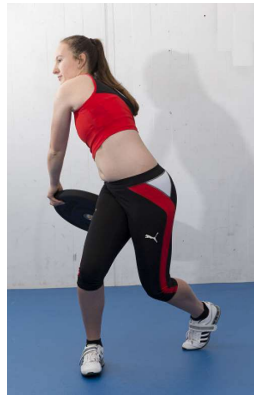
Version 2027
01.11.2026

1. Aufwärmen - Mobilität

10’ Kardio – Aufwärmen





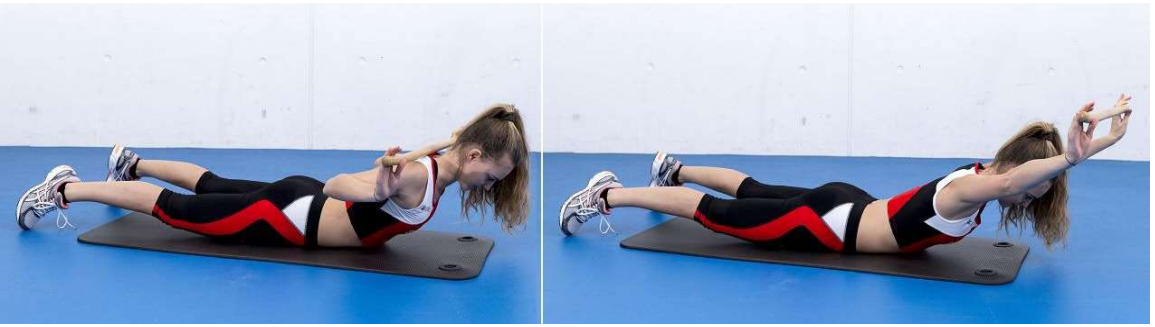


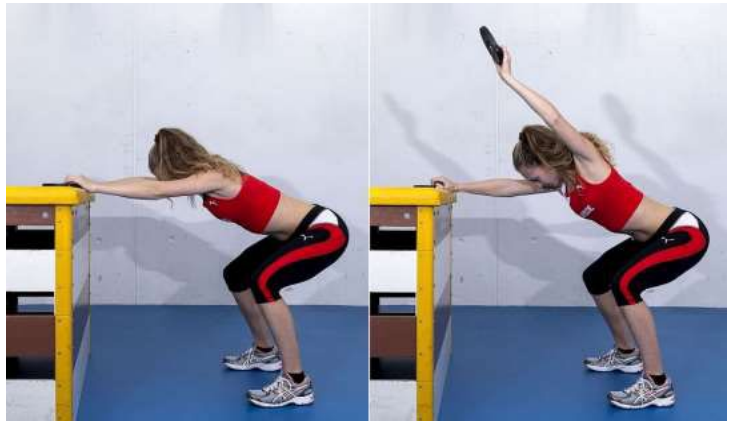

15’ Mobilisation/Koordination/Stabilisation





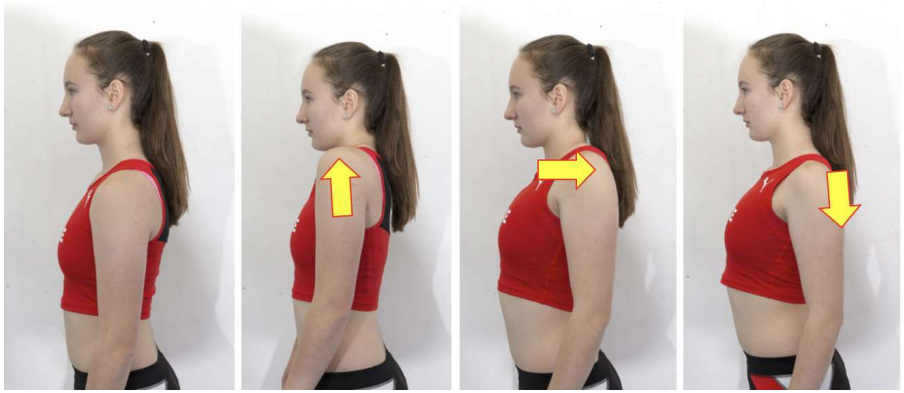














2. Zubringerübungen

Kniebeuge hinten

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild



5. Bild



Kniebeuge vorn

1. Bild	2. Bild	
		

3. Bild	4. Bild	5. Bild
		

Kraftdrücken

1. Bild	2. Bild	3. Bild
		

1. Zug eng

1. Bild



2. Bild



3. Bild

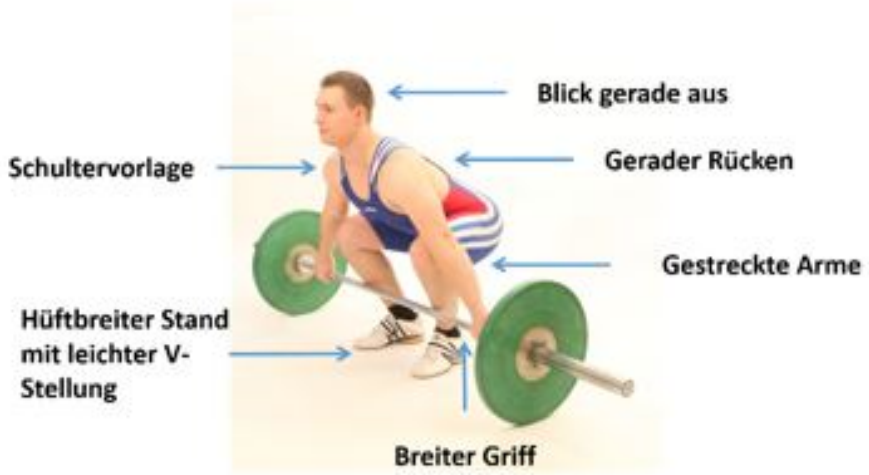


4. Bild



1. Zug breit

1. Bild



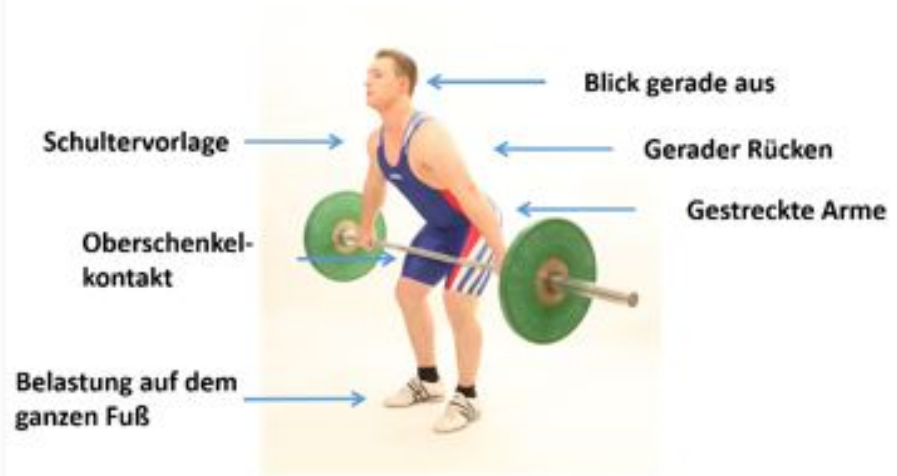
2. Bild



3. Bild



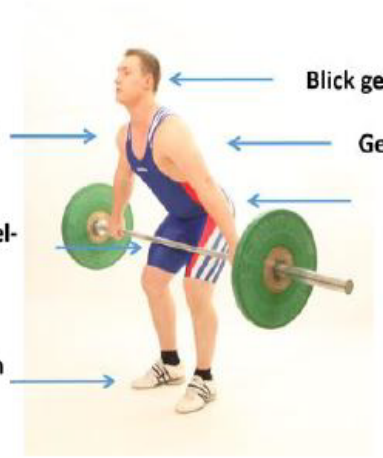
4. Bild



2. Zug eng

1. picture	2. picture	3. picture
		

2. Zug breit

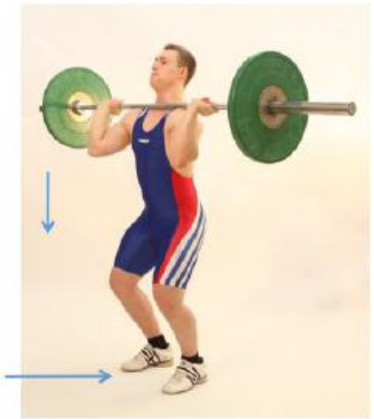
1. picture	2. picture	3. picture
		

Standstossen

1. picture



2. picture



3. picture



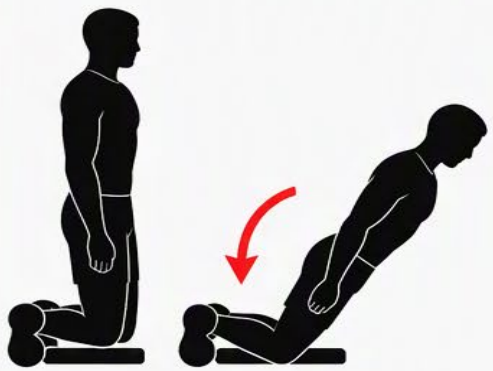
4. picture



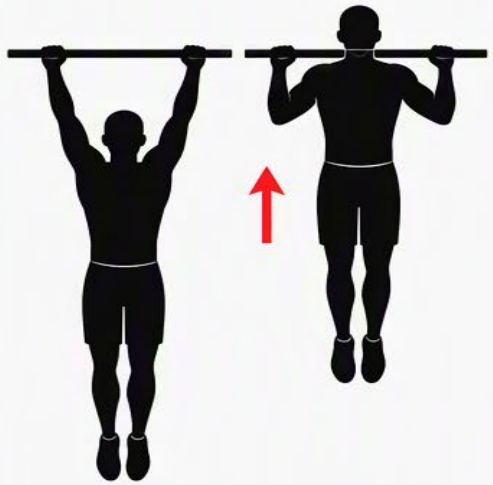
5. picture



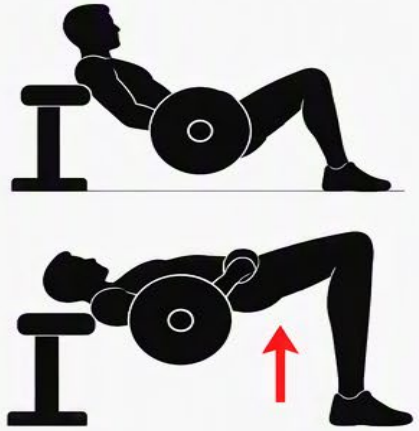
3. Weitere Kraftübungen



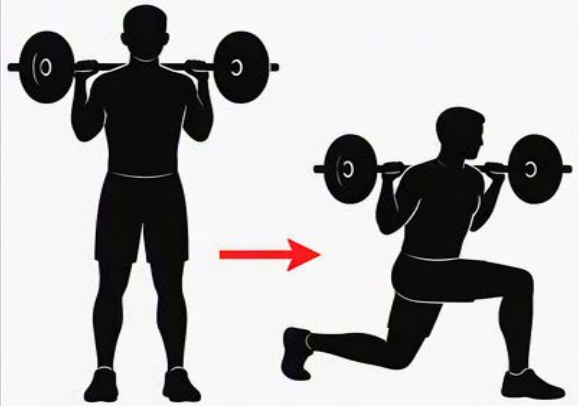
Nordic curl (Hamstrings)



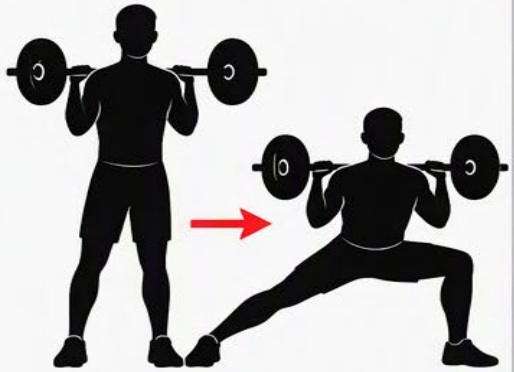
Klimmzüge



Hipp trusts



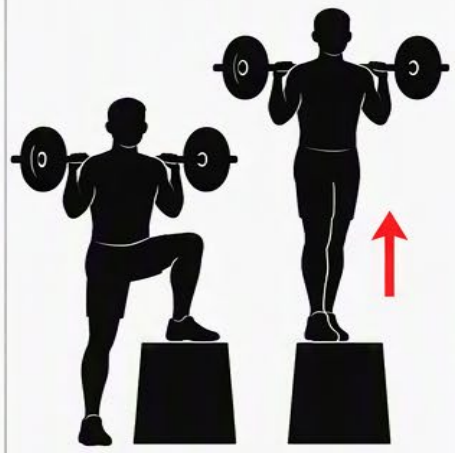
Kniebeuge mit Ausfallschritt



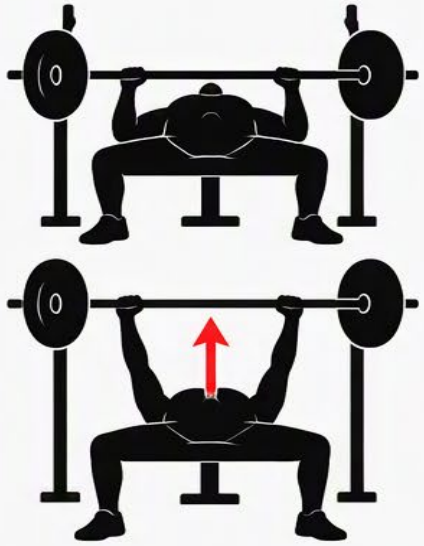
Kniebeuge seitwärts



Beinpresse



Step up



Bankdrücken

4. komplexe Kraftübungen

Reisskniebeuge (Overhead)

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild



5. Bild



Kraftumsetzen aus dem Hang

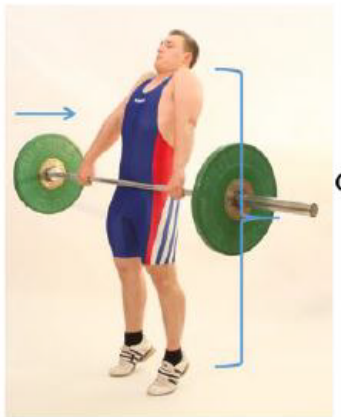
1. picture



2. picture



3. picture



4. picture

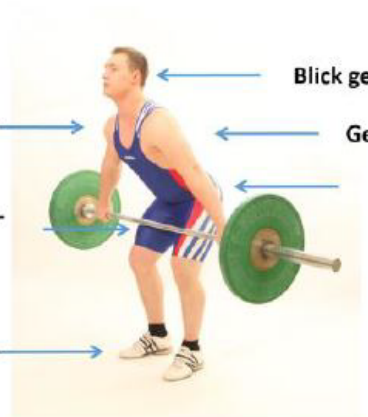


5. picture



Kraftreissen aus dem Hang

1. picture



2. picture



3. picture



4. picture



5. picture



Standumsetzen

1. picture



2. picture



3. picture



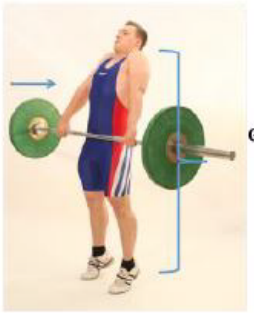
4. picture



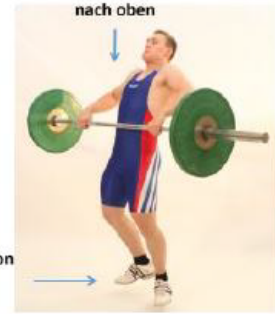
5. picture



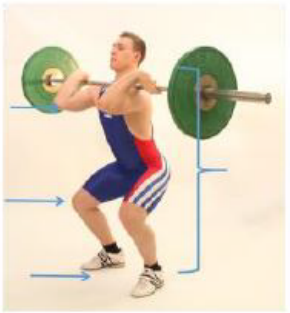
6. picture



7. picture



8. picture



Standreissen

1. picture	2. picture	3. picture	4. picture
			
5. picture	**6. picture**	**7. picture**	**8. picture**
			

Ausstossen

1. picture



2. picture



3. picture



4. picture



5. picture



6. picture



7. picture



5. Ausklang

10’ , Rumpfstabilität, Faszienrolle, Stretching, Gymnastik

Übungsvideos zur Blackroll: www.blackroll.com

