



VORSTAND: PRIM. UNIV.-PROF. DR.DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

## Sportartspezifisches Krafttraining- Wer soll wie trainieren?

**Barbara Mayr**

### Bedeutung des Krafttrainings:

- Vorbeugen von Verletzungen
- Körper an Belastungen des Trainings bzw. der Wettkämpfe gewöhnen
- Schaffen von Leistungsreserven

### Empfehlung für Gesundheit und Fitness:

- Mindestens 2 Einheiten/ Woche-> 8-10 Übungen der großen Muskelgruppen
- 8-12 Wdh. für gesunde Erwachsene, 10-15 Wdh. für älter, gebrechlichere Erwachsene
- Last so wählen, dass 12. bzw. 15. Wiederholung die Letztmögliche ist

### Laufe der Entwicklung:

Kinder: - spielerische Kräftigungsübungen z.B. Piratenspiel, Pyramidenbau  
- Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Rumpfkraft trainieren

Übergang Teenager: - saubere Technik für Frei-Hantel Training erlernen  
- ohne Last beginnen

Teenager: - sportartspezifische Bewegungsabläufe gegen Widerstände z.B. Gummiband,  
bzw. mit Zusatzgewichten

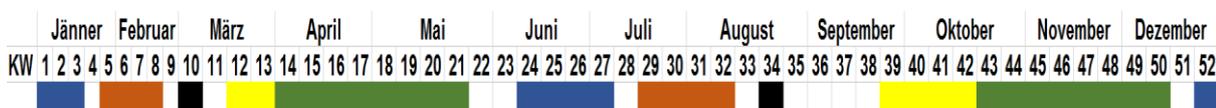
Hypertrophie Training: 45-80% 1RM, 3-6 Sätze x 6-12 Wdh., Pause 2-3min,

Maximalkraft/IK-Training: 85-100% 1RM, 4-8 Sätze x 1-4 Wdh., Pause 3-5min

Schnellkraft: <60% 1RM, 1-3 Sätze x 3-6 Wdh., schnellstmöglich, sauber; Pause 1-3min

Kraftausdauer: <70% 1RM, 2-4 Sätze x 10-25 Wdh., Pause 30-60s

### Beispiel Jahreskrafttrainingsplan mit 2 Hauptwettkämpfen:



- **Grundlagenphase:** Aufbau Technik, Rumpfkraft, 2x/Woche      Wettkampf
- **Maximalkraftphase:** erste Hälfte Hypertrophie: 2-3 Sätze x 7-10Wdh. Gewichte steigern;      Zweite Hälfte IK-  
Training: Umfang↓, Intensität↑, 1-3 Sätze x 1-3Wdh.  
2-3x/Woche
- **Schnellkraftphase:** komplexe Kraftentfaltung, 1-3 Sätze x 4-5Wdh. explosiv, sportartspezifisch,  
2x/Woche
- **Komplexes Krafttraining:** Transferleistung zur Sportart, Verbindung Kraftübungen mit jeweiligen  
sportartspezifischen Übungen
- **Ziel:** bestmögliche Maximalkraft kurz vor Hauptwettkampf;  
**Cave:** zw. Trainingsblöcken 1-2 Wochen Pause für muskuläre Anpassung