

TRAININGSPROGRAMM (1)

Name:

(Jan/2009)

Krafttrainingsprogramm im Grundlagenbereich

Trainingsart: Muskelaufbautraining (disziplinspezifisch)

Trainingsmethode und Belastung: Methode hoher Wiederholungszahlen (15-20) mit submax. Intensität (50-70%) β (intensive Wiederholungsmethode/Zirkeltraining)

Dauer: 6-8 Wochen (1 bis 2 maliges Training pro Woche)

AUFWÄRMEN-TEIL (alternativ)

- Fahrradergometer (5-8 min)
- Cross-Trainer (8 min)
- Laufband (wahlweise bis zu 30 min)

HAUPTTEIL (15-20 Whlg. pro Serie)

BEINE

- Beinpressen (M. quadriceps femoris)
- Beinbeugen (Biceps femoris)
- Beinstrecken (M. vastus medialis)
- Adduktoren / Abduktoren

BRUST

- *Bankdrücken* (Pectoralis)
- (*Schrägbankdrücken*)
- Butterfly (liegend oder sitzend)
- Überzüge (s.o.)

BAUCH

- Situps, 3 Sätze, 15-20 Wdh, kurze Pause (30 sec) zwischen den Sätzen
- schräge Bauchmuskeln li./re., Rotatoren (s.o.)

RÜCKEN

- *Latziehen* (M. latissimus dorsi)
- Rhomboideentrainer, Ruderzüge (obere Rückenmuskulatur)
- Rückenstrecker sitzend oder übergebeugt (Erector spinae)

ARME

- *Kurzhantelcurls* im Sitzen (M. biceps brachii)
- *Push downs* (M. triceps brachii)

Allg. Hinweise zum Krafttraining:

- Pausenlänge zwischen den Sätzen solange wie die eigentliche Trainingszeit am Gerät
 - 2 Blöcke können miteinander kombiniert werden (z.B. Armbeuger und Armstrecker)
 - Reihenfolge der Übungen: \rightarrow von großen zu kleinen Muskeln
 - Unbedingt Stretching-Übungen zwischen den Geräten (10 sec.) und am Ende (20 sec.)
 - Nach ca. 6 Wochen wird das Programm geändert mit Schwerpunkt max. Kraft-/Schnellkrafttraining (Tennis-Wettkampfspezifisch) Formen: Mehrsatztraining/Pyramidentraining.
-

Herz-Kreislauftraining :

(immer nach Abschluß des Krafttrainings)

oder **1 bis 2 mal / Woche** Dauerlauf Intervallläufe im Gelände ca. 5-7 km)

Für Fettverbrennung ab 25 min.Dauer bei Puls um 150: Fahrradergometer, Laufband, Ruderg., Stepper (anschl. Stretching der Muskulatur)

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO