SwissSportClinic
Beyond Motion

Grundkonzepte in der Trainingslehre

David Schneider
01/02. Juni 2013

Trainingssteuerung

- Leistungsdiagnostik
  - Spiroergometrie
  - Laktatstufentest
- Herzfrequenz – gesteuert
  - Kontrolle
  - Verlauf
- Trainingstagebuch
  - Elektronisch (Website SSC, Excel)

Polarisiertes Training

ZONE	ZONE I	ZONE II	ZONE III
Subjektives Empfinden	**Locker**	**Mittel**	**Schnell-Maximal**
Sprechregel	„Plaudertempo“	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper bis kein Wortwechsel
%Hf max.	Bis 75%	75-90%	90-100%
%VO2max.	55-70%	70-80%	80-100%

Ausdauertraining

Problem

- Easy on the hard days – too hard on the easy days…
- Regelmässigkeit!!!
- Mehr ist selten mehr

Training im Bergsport

- 2-3 mehrtägige Touren
- Gepäck!
- Über dem Grundtempo
- Höhenmeter
- Keine lange Pausen
- Terrain entsprechend wählen
- Evt. Intervalltraining

Rumpfkrafttraining

- Verletzungsprävention
- Leistungssteigerung
- Einfach umzusetzen
- 5-8 Übungen à 3 Serien à 15-20WH
- → Tipps & Tricks – Kraft - Rumpf

- QUALITÄT & AUSFÜHRUNG!

Tipps & Tricks

- Immer einen Ruhetag pro Woche
- 3:1 Training / Regeneration
- Körpergefühl
- Achtung bei Beschwerden!
- Regelmässigkeit
- Adädequate Belastungssteigerung