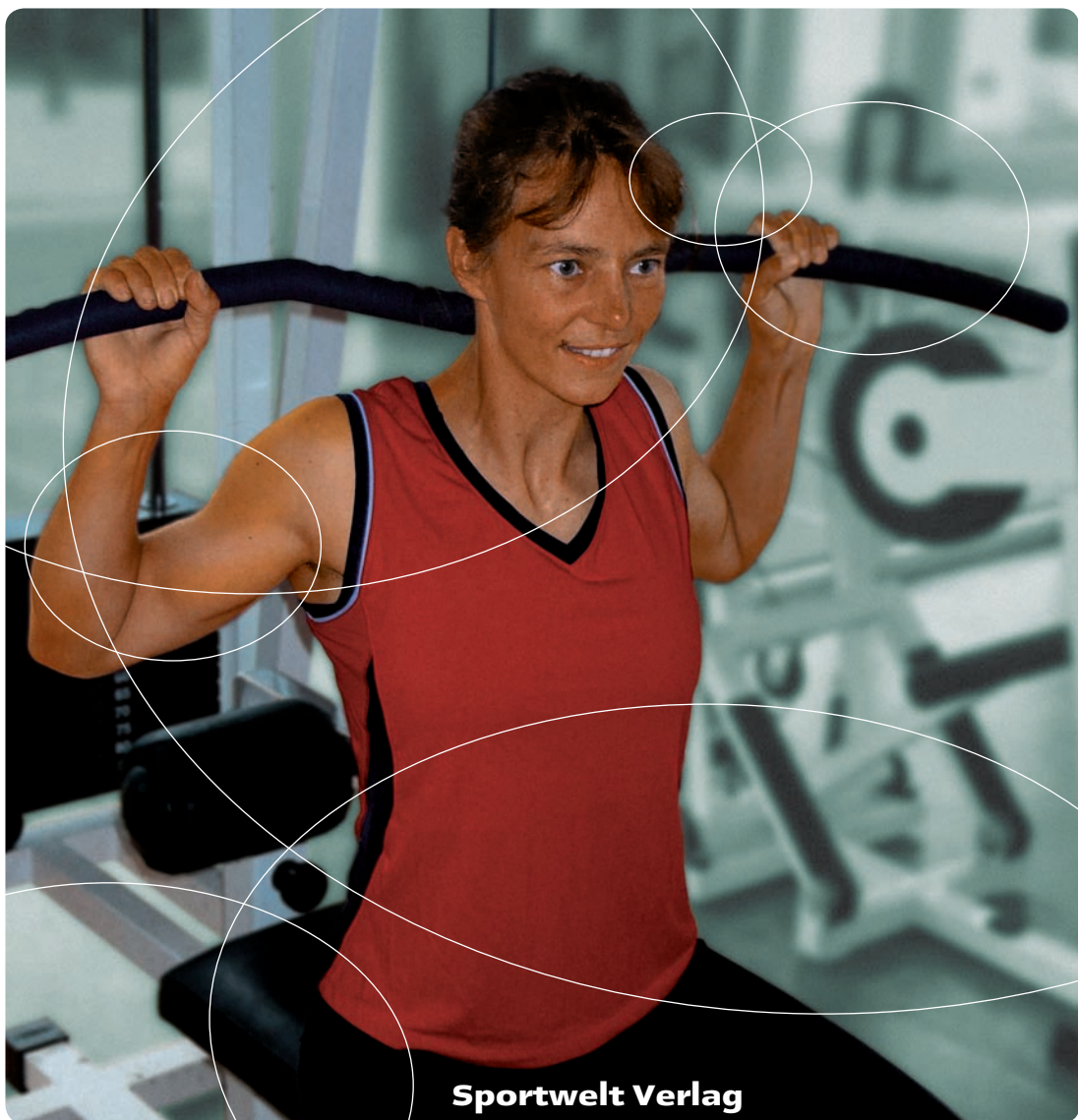


Robert G. Price



KRAFT- TRAINING FÜR TRIATHLETEN



Sportwelt Verlag

Copyright der Originalausgabe:

© 2005 Robert G. Price CPFT

Erschienen unter dem Titel „The Ultimate Guide to Weight Training for Triathlon“, Price World Enterprises, 28550 Belcourt Rd., Cleveland, Ohio 44124 USA

Gesamtbearbeitung und Druck: Druckerei Joh. Walch, Augsburg

Übersetzung: Almuth Braun

Lektorat: Brigitte Caspary

Covergestaltung: Oliver Linke

Coverfoto: Jörg Lumppp

1. Auflage 2008

© 2008 Sportwelt Verlag Nicole Luzar

Am Wasserstein 3

D-91282 Betzenstein

mail@sportwelt-verlag.de

www.sportwelt-verlag.de

Bestellungen bitte an:

Herold Auslieferung & Service GmbH

Raiffeisenallee 10

D-82041 Oberhaching

Tel.: 0049-(0)89-613871-16

Fax: 0049-(0)89-613871-55 16

herold@herold-va.de

Lieferung innerhalb Deutschlands portofrei.

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich derjenigen des auszugsweisen Abdrucks sowie der photomechanischen und elektronischen Wiedergabe. Autor, Herausgeber und die zitierten Quellen haften nicht für etwaige Schäden, die aufgrund der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen entstehen. Die Lektüre dieses Buches kann kein Ersatz für eine Rücksprache mit Ihrem Arzt, Trainer oder Physiotherapeuten sein.

ISBN 978-3-9811428-9-1

Weitere Titel im Internet unter www.sportwelt-verlag.de

INHALT

Teil 1: Triathlon-spezifisches Training	7
Einführung	9
Training außerhalb der Wettkampfsaison	11
Kraftausdauertraining	12
Schnellkrafttraining	13
Triathlon-spezifisches Trainingsprogramm für die wettkampf- freie Zeit	15
Training während der Wettkampfsaison	18
Training zum Erhalt von Kraft und Kraftausdauer	18
Trainingsplan im wöchentlichen Wechsel für zwei Trainings- tage pro Woche	19
Beispiele für ein Trainingsprogramm	20
Ernährung im extremen Ausdauersport	25
Teil 2: Trainingsbeginn	31
Warm-up	33
Die Vorteile des Aufwärmtrainings	34
Bauch- und Rumpfmuskeltraining	34
Empfohlene Übungsreihenfolge	35
Bauch- und Rumpfmuskelübungen	36
Cooldown	43
Dehnen	44
Dehnübungen	45
Korrekte Haltung	50
Kurzfristige versus langfristige Ergebnisse	50
Richtige Atmung	52

Teil 3: Empfohlene Übungen 53

Austausch ähnlicher Übungen 55

Übungen für die Brustmuskulatur 56

Übungen für die Rückenmuskulatur (Latissimus) 63

Übungen für die Schultermuskulatur 71

Übungen für den Trizeps 80

Übungen für Bizeps und Unterarme 88

Übungen für die Beinmuskulatur 96

Teil 4: Unerlässliches 105

Wie Sie Ihre Technik perfektionieren 107

Wie Sie Ihr absolutes Maximalgewicht (eine Wiederholung)
herausfinden 109

Das Individualitätsprinzip 113

Übertraining und Erschöpfung 114

 Beispiele für Erschöpfungssymptome 115

Trainingsabwechslung 116

Die Muskelfasern 118

Trainingstechniken 120

Der richtige Zeitpunkt für eine Steigerung 124

Die Wahl des richtigen Programms 126

 Persönliche Präferenzen 127

 Programmstufen 129

Sicherheitshinweise 132

Trainingseinheiten aufzeichnen 134

Machen Sie einen Selbsttest! 138

Zum Abschluss 140

Teil 5: Beispiele für 4-Wochen-Programme 141

Kraftausdauer/Kondition/Fettabbau 143

Allgemeine Fitness/Schnellkraft 162

Masseaufbau 181

Index 200

Einführung

Indem Sie das Buch *Krafttraining für Triathleten* aufgeschlagen haben, haben Sie bereits den ersten Schritt dahin gemacht, Ihr athletisches Potenzial auszuschöpfen. Dieses Buch ist bis zur letzten Seite prall gefüllt mit aktuellsten Informationen über Krafttraining und stellt Ihnen ein ganzjähriges Triathlon-spezifisches Krafttrainingsprogramm vor. Wenn Sie das Buch durchgelesen haben, werden Sie wissen, wie Sie mehr als 80 Übungen richtig, sicher und effektiv ausführen. Dann sind Sie bereit dazu, mit Ihrem Training zu beginnen.

Der wahre Wert dieses Buches liegt im Triathlon-spezifischen Programm gleich zu Beginn. Dieses wurde nur aus einem einzigen Grund entwickelt: um Ihr Potenzial im Triathlon besser auszuschöpfen, durch einen Zuwachs an Masse, Kraft, Kraftausdauer und Flexibilität jener Muskeln, die beim Triathlon am meisten beansprucht werden. Das Programm wurde entwickelt, damit Sie sich den nötigen Vorsprung verschaffen können, den Sie brauchen, um Ihre Kontrahenten im Wettkampf abzuhängen. Wenn Sie dieses Programm befolgen, werden Sie eine leistungsfähige, ausdauernde, kräftige Muskulatur und eine hervorragende Kondition bekommen. Sie werden auf Abruf physisch fit und mental bereit sein, im Wettkampf Ihr Bestes zu geben und Ihr gesamtes Potenzial zu entfalten.

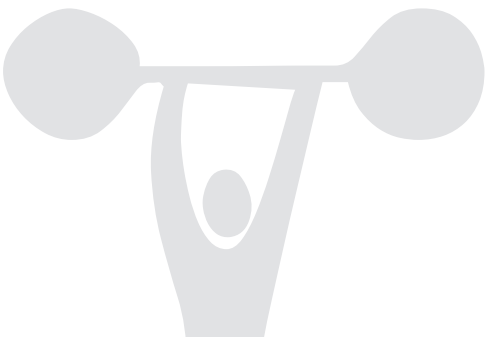
Dieses Buch kann Ihnen nur bedingt zeigen, wie Sie bestimmte Bewegungen ausführen. Es vermittelt Ihnen auch nicht die besten Strategien, um Ihre Technik zu perfektionieren und gibt Ihnen keine Tipps, wie Sie Ihre spezifischen Fähigkeiten verbessern. Es bietet Ihnen jedoch

*Für das Krafttraining gilt:
Wissen ist der Schlüssel
zum Erfolg*



10 TEIL 1: TRIATHLON-SPEZIFISCHES TRAINING

die besten Methoden, Programme und Strategien an, die es gibt, damit Sie Ihren Körper physisch auf Höchstleistung ausrichten und Ihr Potenzial im Triathlon maximieren können!



Training außerhalb der Wettkampfsaison

Die Zeit außerhalb der Wettkampfsaison sollte in jeder Sportart dazu genutzt werden, die Muskulatur zu kräftigen sowie Kraft und Kraftausdauer zu verbessern. Das Programm für die wettkampffreie Zeit besteht aus vier 4-Wochen-Plänen, die in Trainingszyklen kombiniert werden, um sowohl die Kraftausdauer als auch die Schnellkraft zu steigern. Die Zyklen eins und drei sind darauf ausgelegt, Ihre Kondition und Kraftausdauer zu verbessern, während der zweite und der vierte Zyklus dazu dienen, Kraft und Schnellkraft zu verbessern.

Abwechslung ist überaus wichtig für ein effektives Trainingsprogramm. Mit einem abwechslungsreichen Trainingsplan sorgen Sie dafür, dass Sie Fortschritte machen und sich verbessern. Auf die Dauer passt sich Ihr Körper an jede Belastungsform an; daher ist es wichtig, dass Sie Ihren Trainingsplan verändern, sobald Sie feststellen, dass Sie keine Verbesserung mehr erzielen und Ihre maximale Kraft erreicht haben. Der Wechsel im Vier-Wochen-Rhythmus ist am effektivsten für jeden Trainingsplan. Für weitere Informationen über die Bedeutung der Abwechslung im Krafttraining siehe den Abschnitt ‚Trainingsabwechslung‘.

Nachdem Sie die ersten beiden 4-Wochen-Trainingspläne absolviert haben, sollten Sie eine Woche Trainingspause einlegen, damit sich Ihre Muskeln erholen und wachsen können, bevor Sie die letzten beiden 4-Wochen-Pläne in Angriff nehmen.



KRAFTAUSDAUERTRAINING

Der erste und dritte Trainingsplan für die wettkampffreie Zeit dient der Verbesserung Ihrer Kraftausdauer. Krafttraining zur Entwicklung der Kraftausdauer unterscheidet sich wesentlich von Krafttraining mit dem Ziel des Kraftzuwachses. Letzteres dient dem Aufbau von Muskelmasse, Muskelumfang und Muskelkraft. Schnellkrafttraining wiederum dient der Verbesserung der Schnellkraft, der Schnelligkeit und der Muskelrekrutierung. Kraftausdauertraining verbessert hingegen die Kondition, indem Ihre Muskeln darauf trainiert werden, länger zu arbeiten, ohne zu ermüden. Krafttraining mit dem Ziel einer gesteigerten Kraftausdauer erfordert viele langsame Wiederholungen, um die ST-Muskelfasern (,slow twitch' – langsam zuckend) zu trainieren und aufzubauen, die für eine verbesserte Kraftausdauer und Kondition verantwortlich sind.

Rufen Sie die englischsprachige Website www.sportsworkout.com/calculator auf, und nutzen Sie den interaktiven One-Rep Max Calculator, um schnell und mühe-los Ihre absolute Maximalkraft für jede Übung zu errechnen.



Der Schlüssel zum Kraftausdauertraining lautet:

Mittleres Gewicht, viele Wiederholungen: Das richtige Kraftausdauertraining bedeutet, dass Sie viele Male leichte bis mittlere Gewichte stemmen müssen. Ideal ist ein Gewicht, das bei 60 Prozent Ihrer absoluten Maximalkraft liegt. Bei vielen Wiederholungen steigt die Kraftausdauer beziehungsweise die Fähigkeit Ihrer Muskeln,

eine hohe Belastung über einen längeren Zeitraum zu halten. Jede weitere Wiederholung trägt zur Steigerung der Kraftausdauer bei. Typischerweise gelten Sätze mit mindestens 20 Wiederholungen als Kraftausdauertraining.

Korrekte Ausführung und Konzentration: Bei jedem Training sind eine einwandfreie Übungsausführung und Konzentration ein Muss. Das gilt auch für das Kraftausdauertraining. Um den maximalen Nutzen aus Ihrem Kraftausdauertraining zu ziehen, müssen Sie richtig atmen und jede Übung mit einer fließenden, gleichmäßigen Bewegung ausführen.

Richtiges Atmen: Beim Kraftausdauertraining ist es extrem wichtig, richtig zu atmen. Während der Übungsausführung halten viele Menschen instinktiv den Atem an. Das ist falsch. Achten Sie bei jeder Wiederholung darauf, dass Sie in der Entlastungsphase (exzentrische Phase)

– also wenn Sie das Gewicht absenken – einatmen und in der Belastungsphase (konzentrische Phase) – wenn Sie das Gewicht heben – ausatmen. Halten Sie niemals den Atem an!

Fließende, gleichmäßige Bewegung: Beim Kraftausdauertraining sollte die negative Phase, in der Sie das Gewicht absenken, mindestens zwei Sekunden dauern, und die positive Phase, in der Sie das Gewicht heben, mindestens eine Sekunde. Das Ziel ist, diesen Rhythmus von der ersten bis zur letzten Wiederholung beizubehalten, um ein effektives Training zu gewährleisten.

Kurze Erholungszeiten: Für ein wirklich effektives Kraftausdauertraining ist es am besten, wenn Sie zwischen den einzelnen Sätzen nur kurze Pausen einlegen. Das führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln, weil so eine kontinuierliche statt einer sporadischen Belastung stattfindet, die für eine gleichmäßig erhöhte Herzfrequenz sorgt. Für ein optimales Resultat Ihres Kraftausdauertrainings sollte die Erholungszeit zwischen zwei Sätzen nicht länger als 60 Sekunden sein.

SCHELLKRAFTTRAINING

Der zweite und vierte Trainingsplan des Zyklus dienen der Verbesserung von Schnelligkeit und Schnellkraft. Die wichtigen Aspekte des Schnellkrafttrainings sind:

Mittlere Gewichte, mittlere Wiederholungszahl: Das Schnellkrafttraining unterscheidet sich wesentlich vom Krafttraining für Massezuwachs. Um Muskelmasse aufzubauen, trainiert man mit schweren Gewichten und wenigen Wiederholungen. Um Kraft und Schnellkraft zu verbessern, wird das Gewicht etwas verringert. Die Zahl der Wiederholungen sollte zwischen 8 und 15 liegen.

In den Tabellen wird für jeden Satz die Zahl der Wiederholungen angegeben. In der folgenden Beispieltabelle wären es also beim Bankdrücken mit Kurzhanteln 3 Sätze mit jeweils 20 Wiederholungen und vier Sätze aufrechtes Rudern mit 10, 8, 6 bzw. 4 Wiederholungen.

Für Schnellkrafttraining sollten Sie ein Gewicht wählen, das ungefähr 70 Prozent Ihrer absoluten Maximalkraft beträgt.



Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	20, 20, 20
Schultern	Aufrechtes Rudern	4	10, 8, 6, 4

Geschwindigkeit: Beim Schnellkrafttraining ist das Ziel, die Geschwindigkeit der Muskelkontraktion zu erhöhen. Bevor Sie die Belastung erhöhen, erhöhen Sie zunächst die Geschwindigkeit, mit der Sie das Gewicht heben. Sobald sich das Gewicht zu leicht anfühlt, folgen Sie den Schritten, die im Abschnitt ‚Der richtige Zeitpunkt für eine Steigerung‘ beschrieben sind.

Es gibt jedoch bestimmte Übungen, die niemals schnell und explosiv ausgeführt werden sollten, weil sie ein Verletzungsrisiko bergen oder weil schnelle Bewegungen nicht so effektiv sind wie langsame Bewegungen. Dazu gehören:

1. Übungen für den unteren Rücken
2. Übungen für die Rotatorenmanschette
3. Übungen für Bauch und Taille

Korrekte Ausführung: Ähnlich wie beim Training für Massezuwachs sollte das Gewicht langsam und in einer fließenden Bewegung, die mindestens zwei Sekunden dauert, abgesenkt werden. Der Unterschied liegt in der konzentrischen oder Anspannungsphase. Beim Schnellkrafttraining heben Sie das Gewicht so schnell und intensiv wie möglich, um ihre FT-Muskelfasern („fast twitch“ – schnell zuckend) zu trainieren und die Geschwindigkeit zu steigern, mit der Sie Ihre Muskeln kontrahieren beziehungsweise anspannen können. Bei der Ausführung von Übungen zur Verbesserung der Schnellkraft führen Sie den konzentrischen Teil jeder Wiederholung intensiv und schnell aus. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass die Schnelligkeit niemals zu Lasten der korrekten Ausführung geht!

Schnellkraftübungen: Bestimmte Übungen werden am effektivsten explosiv ausgeführt. Klassisches Gewichtheben wie das Reißen (Schulterdrücken) und Stoßen (Umsetzen und Drücken) sowie Übungen, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, wie Dips und Klimmzüge, sind Beispiele dafür, weil sie sich extrem schnell und mit größter Intensität ausführen lassen.

Während der Schnellkraft bildenden Phase des Trainingszyklus sollten Sie auch mehrere Kraftausdauerübungen ausführen, damit Sie nach Abschluss der ersten Schnellkrafttrainingsphase in der Lage sind, mit dem zweiten Kraftausdauerprogramm weiterzumachen, ohne einen Teil der zuvor gewonnenen Kraftausdauer wieder eingebüßt und lediglich Kraft und Schnellkraft dramatisch verbessert zu haben.

*Machen Sie vor jeder Trainingseinheit Bauchmuskeltraining.
Beenden Sie jede Trainingseinheit mit einem Dehnprogramm.*



TRIATHLON-SPEZIFISCHES TRAININGSPROGRAMM FÜR DIE WETTKAMPFFREIE ZEIT

Kraftausdauer- und Schnellkraftzyklus

Wochen 1–4 Kraftausdauertraining

Tage 1 und 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	20, 20, 20
Schultern	Aufrechtes Rudern	3	20, 20, 20
Rücken	Rudern sitzend am Kabelturm	3	20, 20, 20
Unterarme	Langhantel-Handgelenk-Curls mit Obergriff	2	20, 20
Trizeps	Dips zwischen zwei Bänken	2	Bis zur Erschöpfung
Rücken	Klimmzüge, enger Griff	2	Bis zur Erschöpfung

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	20, 20, 20
Beine	Ausfallschritte	3	20, 20, 20
Beine	Wadenheben (stehend oder sitzend)	3	20, 20, 20
Beine	Beinpresse	2	20, 20
Beine	Beinstrecken	2	20, 20
Beine	Beinbeugen	2	20, 20

Wochen 5–8 Schnellkrafttraining**Tage 1 und 3**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Beinpresse	5	10, 8, 6, 4, 2
Beine	Beinstrecken	4	12, 10, 8, 8
Schultern	Fliegende stehend	3	12, 10, 10
Rücken	Latziehen zur Brust, enger Griff	4	12, 10, 8, 6
Schultern	Einarmige Schulterrotation mit Kurzhantel	3	12, 10, 10
Schultern	Einarmige Schulterrotation auf der Seite liegend	3	12, 10, 10

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Wadenheben (stehend oder sitzend)	3	20, 20, 20
Beine	Beinbeugen	3	12, 12, 12
Trizeps	Dips	3	Bis zur Erschöpfung
Bizeps	Langhantel-Bizepscurls	4	12, 12, 12, 12

Wochen 9–12 Kraftausdauertraining**Tage 1 und 3**

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Langhantel, breiter Griff	3	20, 20, 20
Brust	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	2	20, 20
Schultern	Fliegende stehend	3	20, 20, 20
Beine	Beinpresse	3	20, 20, 20
Schultern/Trizeps	Dips	2	Bis zur Erschöpfung
Beine	Ausfallschritte	3	20, 20, 20

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Klimmzüge, breiter Griff	2	Bis zur Erschöpfung
Bizeps/Unterarme	Hammercurls	2	20, 20
Beine	Beinbeugen	3	20, 20, 20
Beine	Wadenheben (sitzend oder stehend)	3	20, 20, 20
Rücken	Rudern sitzend am Kabelturm	3	20, 20, 20
Bizeps	Kurzhantel-Bizepscurls	2	20, 20

Wochen 13–16 Schnellkrafttraining

Tage 1 und 3

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	8, 8, 8
Schultern	Schulterdrücken (Push Press)	3	10, 10, 10
Rücken	Latziehen zur Brust, enger Griff	3	10, 10, 10
Rücken	Einarmiges Rudern vorgebeugt	3	20, 20, 20

Tage 2 und 4

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	3	10, 10, 10
Beine	Jump Squats	3	10, 10, 10
Beine	Treppenschritt mit Kurzhanteln	3	12, 12, 12
Beine	Wadenheben (sitzend oder stehend)	3	20, 20, 20
Schultern	Einarmige Schulterrotation mit Kurzhantel	3	12, 12, 12
Schultern	Einarmige Schulterrotation auf der Seite liegend	3	12, 12, 12

