

# Kraftraum 101

## Ziele (allgemein):

- Verletzungsprävention (Knochendichte, Dysbalancen, ...)
- Leistungssteigerung (Kraftmaxima pro Armzug, Ökonomisierung, Starts/Wenden)

## Ziele (Trainingslager):

- Fortführung KT
- neuer/anderer Trainingsreiz
- Abwechslung / Interesse?

## Wann & wie? (allgemein)

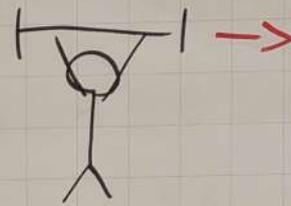
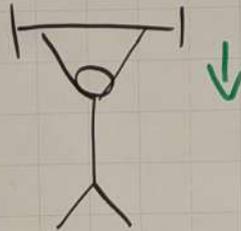
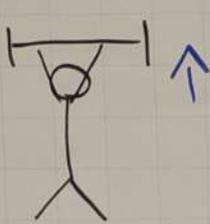
- > Langfristiger Leistungsaufbau
- > Einstieg Krafttraining im ABT
  1. Lernphase (0,5-2 Jahre)
  2. EMTL (0,5-1 Jahre)
  3. Periodisierte & individualisierte Planung

## Wann & wie? (TL)

- > Priorität Wassertraining
- > "Komplexe" Übungen nur mit Vorerfahrung
- > Maschinen i.d.R. immer möglich!
- > Belastungssteuerung beachten  
(Dauer, Häufigkeit)
- > Timing: isoliert oder vor Wassereinheit

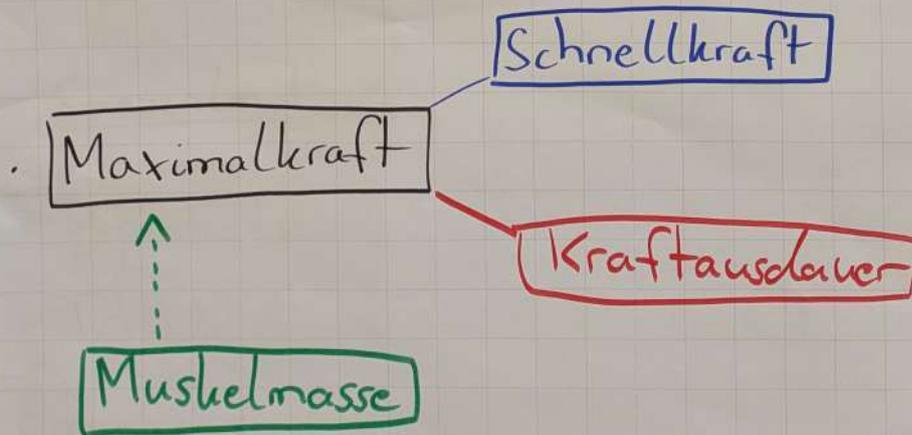
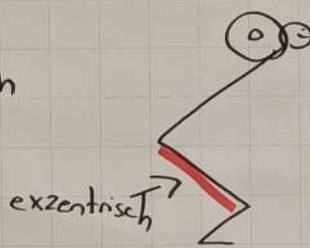
## Mini-Lexikon Kraft

• konzentrisch - exzentrisch - isometrisch



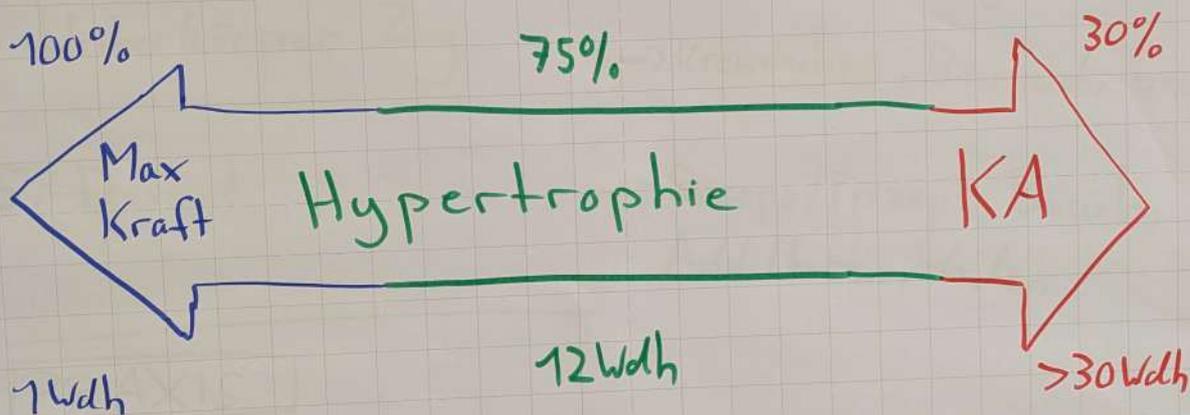
Agonist

Antagonist



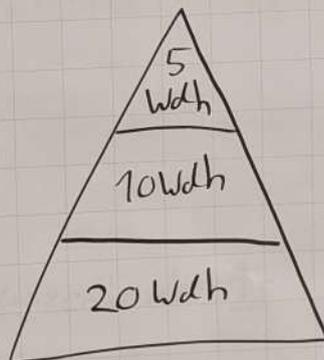
## Methodik-konkret

Variable	Max-Kraft (11k)	Hypertrophie	Kraftausdauer
Intensität	80-95%	60-80%	< 60%
Dauer	2-6 Wdh	6-15 Wdh	> 15 Wdh
Umfang	1-6 Serien	2-4 Serien	2-4 Serien
Pause	> 2min	30s-3min	30s-3min



### Spezialmethoden:

- Supersets
- TABATA
- Pyramidentraining



## Übungsauswahl

1. Oberkörper Druck → Bankdrücken, Schulterdrücken, Liegestütze, Dips, Brustpresse
2. Oberkörper Zug → Rudermaschine, Rudern LH/RTL, Klimmzug/Latzug
3. Unterkörper Druck → Beinpresse, Kniebeuge, Wadenheben, Lunges, Beinstrecken
4. Unterkörper Zug → Kreuzheben, Beincurl/-beuger
5. Disco! → Bizeps/Trizeps, Bauch, Adduktoren, Waden

---

### PRAXIS:

- jede Übung 1x ~ 20 - 1x ~ 10 - 1x ~ 5
- Pause nach Bedarf
- Tempo: exzentrisch 3s - konzentrisch 1s

## Den Krafraum im Trainingslager nutzen - Praxis

### 2. Schwimmkongress des Badischen Schwimmverbandes (30.11./01.12.24)

Phase	Inhalt
Aufwärmen	<p><u>Mobilisation mit dem Gymnastikstab</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passthroughs (<i>Schulterdrehungen mit gestreckten Armen</i>)</li> <li>- Mit dem Stab links- und rechtsherum kreisen (<i>gestreckte Arme</i>)</li> <li>- Oberkörperrotationen (<i>Stab im Nacken</i>)</li> <li>- Good Mornings mit 3 Kontaktpunkten (<i>Kopf, oberer Rücken, Steißbein</i>)</li> <li>- Kniebeuge (<i>Stab im Nacken</i>)</li> <li>- Reißkniebeuge (<i>Stab über Kopf</i>)</li> </ul> <p><u>Weitere Mobilisationsübungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zehenspitzen festhalten und Gesäß anheben</li> <li>- Im Ausfallschritt links und rechts aufdrehen (<i>Lunge-Sequenz</i>)</li> <li>- Kniebeuge mit nach vorne oben gestreckten Armen, Hände bilden ein Dreieck</li> </ul>
Gerätetraining	<p><u>Gerätetraining im Krafraum Steinbach</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rudermaschine</li> <li>2. Brustpresse</li> <li>3. Beinbeuger</li> <li>4. Beinstrecker</li> <li>5. Latzug</li> <li>6. Kniebeuge</li> <li>7. Bankdrücken</li> <li>8. Beinpresse</li> </ol> <p>Jede Übung als Pyramidentraining (1x20 – 1x10 – 1x5), Pause nach Bedarf. Progressive Steigerung des Gewichts von Serie zu Serie.</p>
Abschluss	<p><u>TABATA-Training</u></p> <p><i>20s Belastung, 10s Pause, 8 Runden</i></p> <p>Runde 1,3,5,7: Boot (Auf dem Gesäß sitzen und Beine anheben)</p> <p>Runde 2,4,6,8: Mountain Climbers (Gruppe 1), Streamline (Gruppe 2)</p>