

## Basisübungen für das Krafttraining der Fighting Nationalmannschaft

### Liebe Sportlerinnen und Sportler,

hier findet ihr eine Auswahl an Krafttrainingsplänen mit der Freihantel. Dabei stehen die Basiskraftübungen Bankdrücken, Bankziehen, Kreuzheben, Umsetzen und Ausstoßen und die Kniebeuge im Mittelpunkt. Zusätzlich werden noch die Übungen Klimmzug, der Muscle Up und das Beinanheben trainiert.

Bevor die Übungen nun in Form eines Kraftausdauer-, Muskelaufbau- oder Maximalkrafttrainings durchgeführt werden, muss die jeweilige Technik erlernt werden.

In welcher Reihenfolge die einzelnen Übungen durchgeführt werden hängt vom Ziel der jeweiligen Trainingseinheit ab. Hier sind exemplarische Beispiele aufgezeigt, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

### Kraftausdauertraining:

| Übung                     | Sätze | Wdh. | Belastung     | Kg | Pause   |
|---------------------------|-------|------|---------------|----|---------|
| 1. Bankdrücken            | 3-5   |      | 30-50%        |    | 1-2 min |
| 2. Bankziehen             | 3-5   |      | 30-50%        |    | 1-2 min |
| 3. Kreuzheben             | 3-5   |      | 30-50%        |    | 1-2 min |
| 4. Kniebeuge              | 3-5   |      | 30-50%        |    | 1-2 min |
| 5. Umsetzen und Ausstoßen | 3-5   |      | 30-50%        |    | 1-2 min |
| 6. Klimmzug               | 2     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |
| 7. Beinanheben            | 2     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |
| 8. Muscle Up              | 2     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |

## Muskelaufbautraining

| Übung                     | Sätze | Wdh. | Belastung     | Kg | Pause   |
|---------------------------|-------|------|---------------|----|---------|
| 1. Bankdrücken            | 3-5   |      | 60-70%        |    | 1-2 min |
| 2. Bankziehen             | 3-5   |      | 60-70%        |    | 1-2 min |
| 3. Kreuzheben             | 3-5   |      | 60-70%        |    | 1-2 min |
| 4. Kniebeuge              | 3-5   |      | 60-70%        |    | 1-2 min |
| 5. Umsetzen und Ausstoßen | 3-5   |      | 60-70%        |    | 1-2 min |
| 6. Klimmzug               | 3     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |
| 7. Beinanheben            | 3     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |
| 8. Muscle Up              | 3     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |

## Maximalkrafttraining

| Übung                     | Sätze | Wdh. | Belastung     | Kg | Pause   |
|---------------------------|-------|------|---------------|----|---------|
| 1. Bankdrücken            | 3-5   |      | 95-100%       |    | 1-2 min |
| 2. Bankziehen             | 3-5   |      | 95-100%       |    | 1-2 min |
| 3. Kreuzheben             | 3-5   |      | 95-100%       |    | 1-2 min |
| 4. Kniebeuge              | 3-5   |      | 95-100%       |    | 1-2 min |
| 5. Umsetzen und Ausstoßen | 3-5   |      | 95-100%       |    | 1-2 min |
| 6. Klimmzug               | 3     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |
| 7. Beinanheben            | 3     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |
| 8. Muscle Up              | 3     |      | Körpergewicht |    | 1-2 min |

Die Erklärungsvideos zu den einzelnen Übungen findet ihr auf dem YouTube-Kanal des DJJV e.V.