



Info der Landestrainer des NBRV Freistil G. Laier und Gr.-röm M. Böh.

Hallo Sportlerinnen/Sportler,

wir durchleben gerade eine turbulente und schwierige Zeit und viele von uns sind, aufgrund von Schulschließungen, Home-Office und ähnlichem, zuhause. Wir haben Zeit und sollten sie sinnvoll nutzen. Auch wenn wir momentan weder Vereins-, Stützpunkt- oder Fördergruppentraining haben, können wir die Zeit mit individuellem Training alleine oder innerhalb der Familie nutzen. Gruppentraining muss jedoch gemieden werden. Die Deutschen Meisterschaften sind verschoben und wir wissen noch keinen Termin wann sie durchgeführt werden. Aus diesem Grund ist es schwierig das Training auf den Wettkampfhöhepunkt hin genau zu steuern. Dennoch könnt ihr euren Fitnesszustand halten oder sogar verbessern. Dies kann zu Hause, im Garten oder in der freien Natur (solange es noch keine anderen Regelungen gibt) stattfinden. Wir haben für euch ein paar Anregungen und Programme zusammengestellt, die ihr nach euren Möglichkeiten durchführen könnt.

**Wichtig, wie ihr sicherlich den Medien entnommen habt ist es oberste Priorität Kontakte zu vermeiden. Nur so lässt sich die Verbreitung des Virus eindämmen oder zumindest verlangsamen. Auch wir als Sportler sind hier mit unserem Tun in der Verantwortung.**

**Laufprogramm 1** Gesamtdauer ca. 60 min.

Hierbei 40 min Laufen im Pulsbereich von 120-150 Puls pro/min danach 10x Sprint ca. 10-12 sec, müsste so zwischen 70-90m sein. Nach jedem Sprint eine Pause von 1 Min., die ihr aktiv mit Bewegung gestalten sollt, danach Auslaufen ca. 10 min in einem Pulsbereich von 120 Puls pro/min.

**Laufprogramm 2** (Laufcircuit) Gesamtdauer ca. 45 min.

- 1 min. Laufen 120-150 Puls p/min
- 10x Liegestützen
- 1 min. Laufen s.o
- 10x Strecksprünge
- 1 min. Laufen s.o.
- 10x Aufrichten Rückenlage
- 1min.Laufen s.o.
- 10 Strecksprung -Liegestütz fallen
- 1 min Laufen s.o.
- 10 Aufrichten Bauchlage

8x wiederholen entspricht 40 min. Laufen und ca. 5-6 min. Kräftigungsübungen. Hier ist es wichtig, diese Übungen schnellkräftig durchzuführen.



## **Kraftausdauer**circuit mit dem Sprungseil Gesamtdauer 40min.

- 1,30 min. Seilspringen
- 1min. Liegestützen
- 1,30min. Seilspringen
- 1min. Strecksprünge
- 1,30 min. Seilspringen
- 1min. Situps (Aufrichten aus der Bauchlage)
- 1,30min. Seilspringen
- 1min Strecksprung- Liegestütz fallen

4 Durchgänge entspricht 4x 10 min- 40 min-, auch hier die Übungen schnellkräftig ausführen.

## **Kraft**circuit Gesamtdauer 45-90min

Hier immer ausreichende Erholung zwischen den Übungen. Gesamtdauer zwischen 45-90 min., Je nach Anzahl der Durchgänge. Ihr könnt unter den verschiedenen Übungen für die jeweilige Muskelgruppe eine Übung aussuchen oder auch abwechseln.

- Beine: Strecksprünge, Tiefsprünge, Kniebeugen je 15x
- Schultergürtel: Scheibenkreisen 15x jede Richtung, Butterfly 15x
- Rücken: Aufrichten über Bank oder Tisch (Wenn vorhanden, Partner zum Halten ansonsten am Boden durchführen), aufrichten aus der Bauchlage
- Bauch: Aufrichten Schrägbank, Aufrichten mit 90 Gradwinkel der Beine
- Arme/ Brust: Klimmzüge maximal, Liegestütz 30x, Dips an Kasten oder Stuhl 30x
- Kombiübung: mit Gummiseil anreißen rechts, links min. 30x je Seite

Zur Grundlagenausdauer oder zur Regeneration könnt ihr natürlich Dauerläufe und Rad fahren.

Nach allen Programmen wäre es sinnvoll, wenn ihr euch noch so 10-15 min. ringkampfspezifisch bewegt, das heißt, dass ihr eure Techniken ohne Gegner durchspielt. Abends vor dem Einschlafen könnt ihr ohne körperliche Belastung, Mental-Training machen. Am besten lasst ihr euren besten Kampf, den ihr je gemacht habt, nochmal vor dem inneren Auge ablaufen und versucht, genau diese erfolgreichen Techniken, die ihr in diesem Kampf gemacht habt, gedanklich durchzuführen.

Falls ihr Fragen habt sind wir gerne für euch da. Jetzt ist es wichtig dass ihr euch selbst (intrinsisch) motiviert!!!

**Bleibt alle gesund und fleißig. Haltet euch von größeren Gruppen fern und hört auf die Empfehlungen in den Nachrichten**

Günter Laier

Michael Böh