

GOOD PRACTICE

Wenn du bereits eine spezifischere Trainingsstruktur verfolgst mit deinen Athletinnen, findest du nachfolgend für die Bereiche Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer vertiefte, an die Zyklusphasen angepasste, Good Practice Beispiele.

Zur Vereinfachung fassen wir hier jeweils zwei Phasen zusammen und arbeiten in den Dimensionen **Follikel- und Ovulationsphase** sowie **Luteal- und Menstruationsphase**.

extensiv

Übungen mit wenig Anstrengung und viel Wiederholung

- Langes, ruhiges Laufen statt schnelles Sprinten
- Gemütliches Radfahren statt schnelles Treten
- Viele Wiederholungen mit wenig Gewicht statt wenige mit viel Gewicht

intensiv

Übungen mit grosser Anstrengung und schneller Ermüdung

- Schnelles Laufen oder Sprinten statt gemütlichem Joggen
- Sehr schnelles Radfahren statt entspanntes Treten
- Wenige Wiederholungen mit viel Gewicht statt viele mit wenig Gewicht

ansteuern

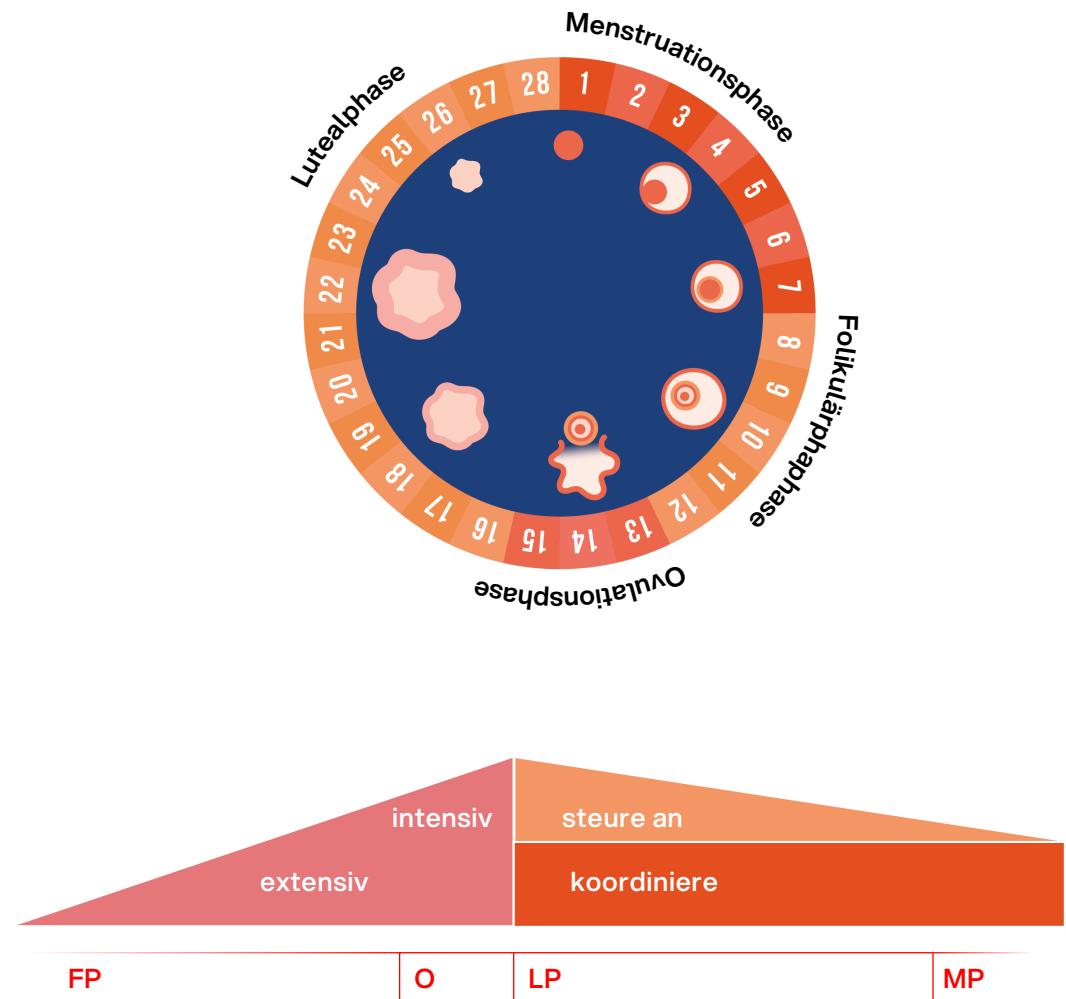
Übe, deine Muskeln besser anzusteuern. Dein Gehirn und deine Muskeln arbeiten dabei enger zusammen. Das gelingt dir am besten, wenn du sehr intensiv trainierst. Es hilft dir, stärker, geschickter und effizienter zu werden.

- Bewegungen genauer und kontrollierter ausführen
- Bewegungen schneller oder explosiver ausführen
- Grösstmöglicher Krafteinsatz

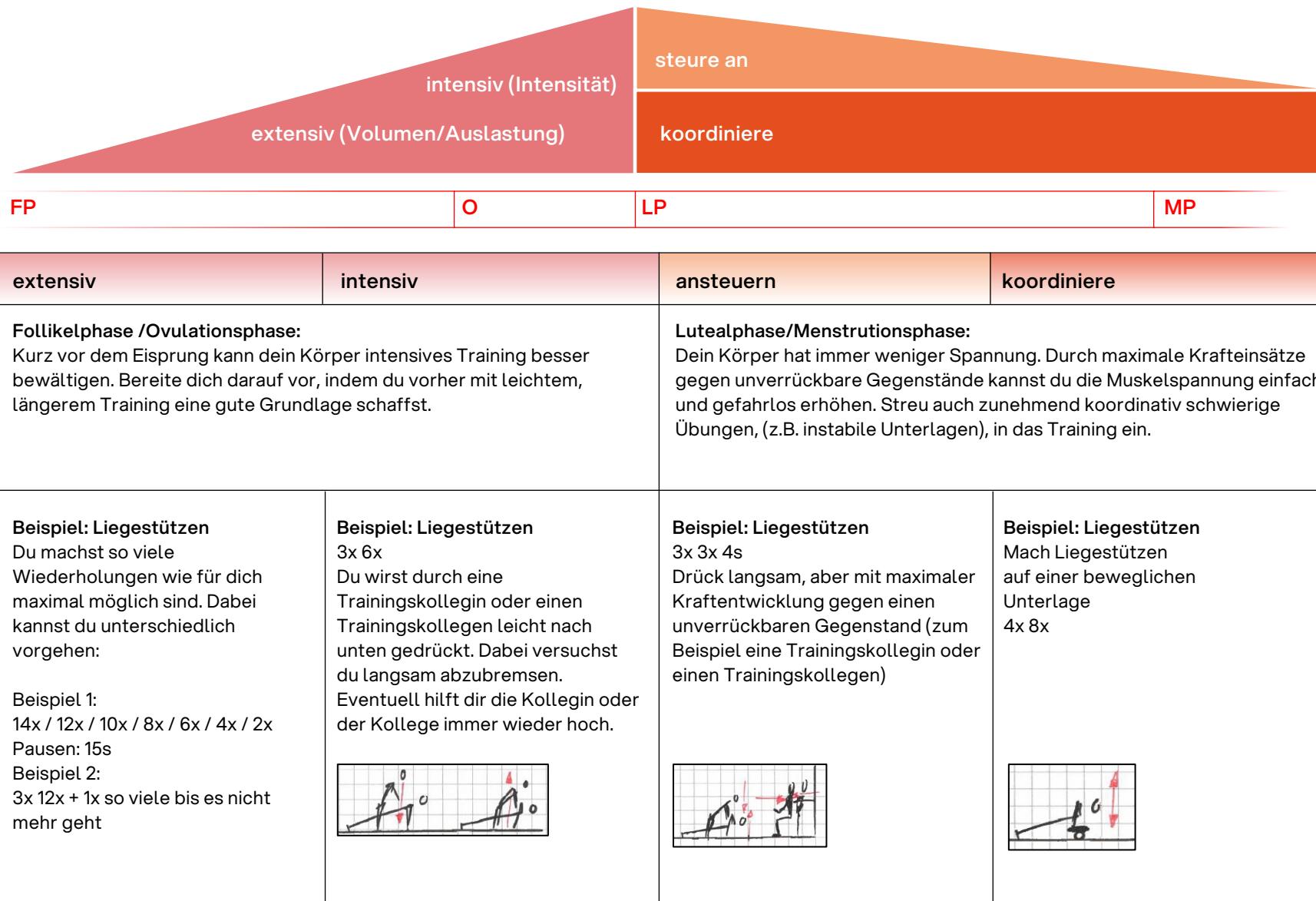
koordinieren

Übe, deinen Körper besser zu steuern. Das hilft dir, Bewegungen genauer, schneller und flüssiger auszuführen. Es verbessert dein Gleichgewicht, deine Reaktion und dein Körpergefühl und ist enorm wichtig für Sport und Alltag.

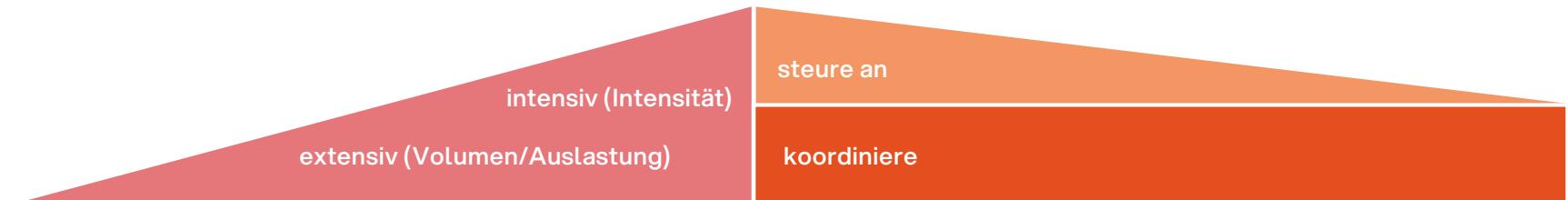
- Balancieren auf einem Bein
- Bälle fangen und werfen
- Bewegungen kombinieren, z. B. gleichzeitig springen und drehen
- Bälle fangen und werfen
- Bewegungen kombinieren, z. B. gleichzeitig springen und drehen



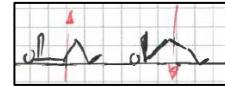
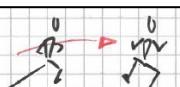
Umsetzung Kraft



Umsetzung Schnelligkeit



FP	O	LP	MP
----	---	----	----

Schnelligkeit	trainiere extensiv	trainiere intensiv	steuere an	koordiniere
Follikelphase /Ovulationsphase: Je näher der Eisprung kommt, desto besser bereit ist dein Körper für schnelle Bewegungen und grosse Sprünge. Rund um den Eisprung erreicht er den absoluten Peak.		Lutealphase/Menstruationsphase: Durch die fehlende Spannung im Körper musst du deinen Körper auf schnelle und explosive Bewegungen gut vorbereiten. Koordinative Übungen und leicht bremsende Belastungen helfen dir dabei.		
	Beispiel: Sprint geradlinig Zu Beginn der Follikelphase planst du Sprintserien, welche immer wie intensiver werden: Sprintserie 1: erster Gang - technisch korrekt Sprintserie 2: zweiter Gang - technisch korrekt und schnell Sprintserie 3: dritter Gang - technisch korrekt und maximal schnell Beispiel: Sprünge Zu Beginn der Follikelphase planst du Sprungformen, welche nicht so intensiv sind (geringe Höhe, geringe Weite, geringe Geschwindigkeit) ein. Davon kannst du aber eine grössere Anzahl durchführen.	Beispiel: Sprint geradlinig Je näher der Zeitpunkt des Eisprungs kommt, desto mehr kannst du die Anzahl der maximalen Sprints erhöhen, so dass du am Ende zum Beispiel: 2x 3x 30m voll sprintest. Mach dabei 3 Min und 6 Min Pause. Beispiel: Sprünge Je näher der Zeitpunkt des Eisprungs kommt, desto mehr kannst du die Sprunghöhe und -weite vergrössern und die Sprünge mit grösserer Geschwindigkeit durchführen. Im gleichen Mass verkleinerst du die Wiederholungszahlen.	Beispiel: Sprint geradlinig Du legst beim Warm Up ein Hauptaugenmerk darauf, dass du die beteiligte Muskulatur gut aktivierst (z.B. Hip Bridgeübungen, Physioballklopfen).	Beispiel: Sprint geradlinig Bevor du losprintest, aktivierst du deinen Körper mit koordinativen Übungen. Lauf-Abc-Übungen mit unterschiedlichen Bewegungsformen und Gleichgewichtsübungen helfen dir dabei. Beispiel: Sprünge Du integrierst verschiedene Übungen für das Gleichgewicht in dein Warm Up. Dabei wählst du auch solche, bei denen du zuerst landen und danach die Position halten musst. Deine Übungsauswahl an Sprüngen beinhaltet verschiedene koordinative Aufgaben
			 	 

Umsetzung Ausdauer

