

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

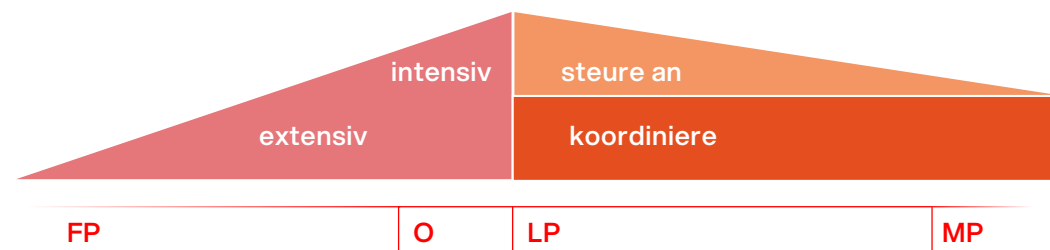
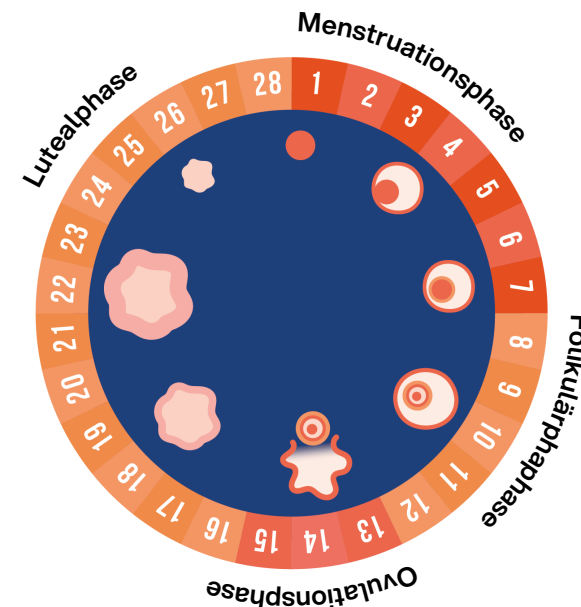
Übe, deine Muskeln besser anzusteuern. Dein Gehirn und deine Muskeln arbeiten dabei enger zusammen. Das gelingt dir am besten, wenn du sehr intensiv trainierst. Es hilft dir, stärker, geschickter und effizienter zu werden.

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

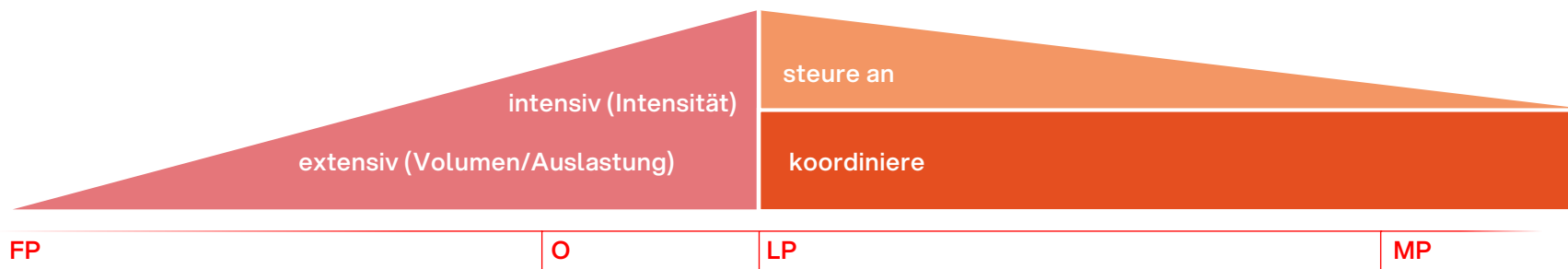
koordinieren

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.

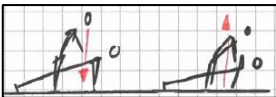

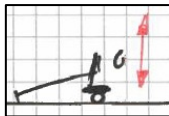
- Balancieren auf einem Bein
- Bälle fangen und werfen
- Bewegungen kombinieren, z. B. gleichzeitig springen und drehen
- Bälle fangen und werfen
- Bewegungen kombinieren, z. B. gleichzeitig springen und drehen



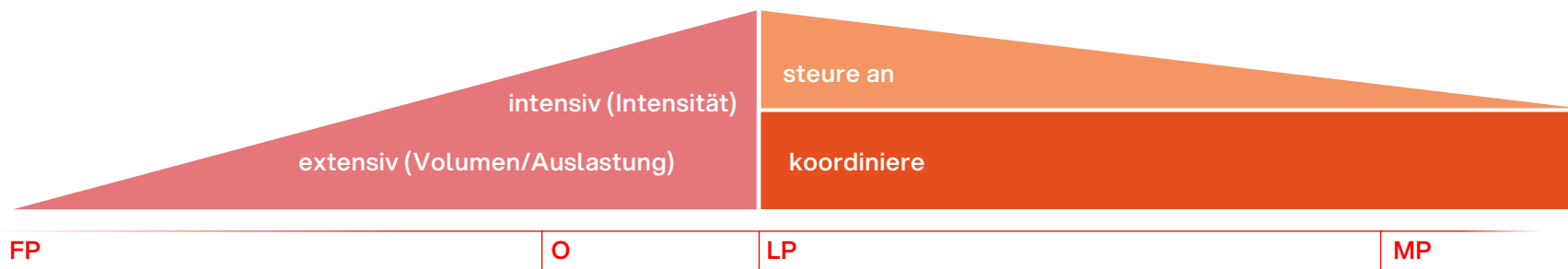
Umsetzung Kraft



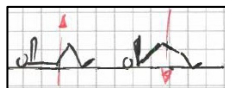


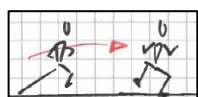
Kraft

extensiv	intensiv	ansteuern	koordiniere
Follikelphase /Ovulationsphase: Kurz vor dem Eisprung kann dein Körper intensives Training besser bewältigen. Bereite dich darauf vor, indem du vorher mit leichtem, längerem Training eine gute Grundlage schaffst.		Lutealphase/Menstruationsphase: Dein Körper hat immer weniger Spannung. Durch maximale Krafteinsätze gegen unverrückbare Gegenstände kannst du die Muskelspannung einfach und gefahrlos erhöhen. Streu auch zunehmend koordinativ schwierige Übungen, (z.B. instabile Unterlagen), in das Training ein.	
Beispiel: Liegestützen Du machst so viele Wiederholungen wie für dich maximal möglich sind. Dabei kannst du unterschiedlich vorgehen: Beispiel 1: 14x / 12x / 10x / 8x / 6x / 4x / 2x Pausen: 15s Beispiel 2: 3x 12x + 1x so viele bis es nicht mehr geht	Beispiel: Liegestützen 3x 6x Du wirst durch eine Trainingskollegin oder einen Trainingskollegen leicht nach unten gedrückt. Dabei versuchst du langsam abzubremesen. Eventuell hilft dir die Kollegin oder der Kollege immer wieder hoch. 	Beispiel: Liegestützen 3x 3x 4s Drück langsam, aber mit maximaler Kraftentwicklung gegen einen unverrückbaren Gegenstand (zum Beispiel eine Trainingskollegin oder einen Trainingskollegen) 	Beispiel: Liegestützen Mach Liegestützen auf einer beweglichen Unterlage 4x 8x 

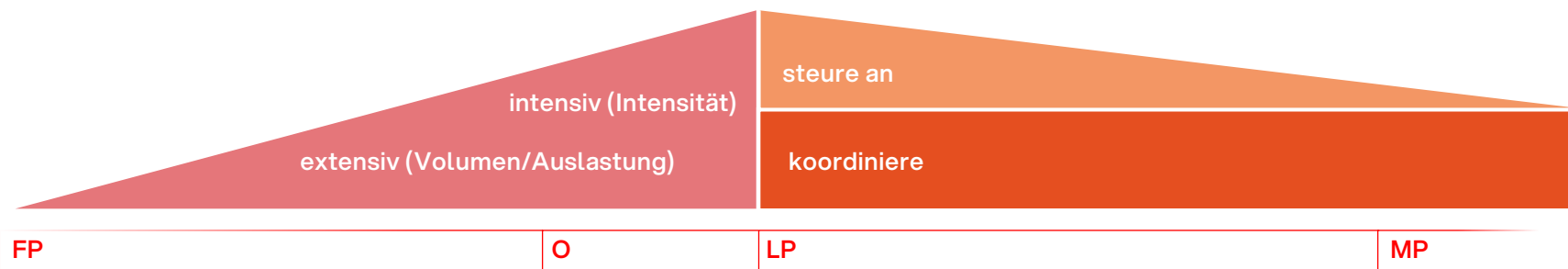
Umsetzung Schnelligkeit



Schnelligkeit

trainiere extensiv	trainiere intensiv	steure 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: Sprünge Bevor du mit Springen beginnst, bringst du deine Beinachse unter Spannung. Gerade das kontrollierte Landen hilft dir, deine Muskulatur optimal auf die Sprungbelastungen vorzubereiten. 	Beispiel: Sprint geradlinig Bevor du lossprintest, 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



Ausdauer

trainiere extensiv	trainiere intensiv	steure an	koordiniere
Deine Ausdauer bleibt während des Zyklus in etwa gleich. In der ersten Zyklushälfte, besonders um den Eisprung, kann dein Körper jedoch besser mit intensivem Training umgehen. Deshalb kannst du in dieser Zeit intensivere Einheiten einplanen.			
Starte mit Grundlagentraining (lange, moderate Laufbelastungen).	Wähle immer wie häufiger Trainingsformen mit höheren Geschwindigkeiten z.B. intensives Intervalltraining, hochintensives Intervalltraining (HIIT)	<p>Bevor du mit Laufen beginnst, aktivierst du die beteiligte Muskulatur, so ist dein Körper besser auf die Schläge bei der Laufbelastung vorbereitet. Kontrolliertes, langsames bergabrennen kann dir dabei helfen.</p> <p>Für die intensiven Belastungen entscheidest du dich eher für längere Varianten wie zum Beispiel Tempoläufe (z.B. 4x 1 km, Intensität: hoch)</p>	<p>Integriere in dein Einlaufen verschiedene Koordinationsübungen (Lauf-Abc, Gleichgewichtsübungen). Unterschiedliche Unterlagen und moderate Richtungsänderungen unterstützen die optimale Vorbereitung.</p> <p>Für Grundlageneinheiten nimmst du gelegentlich auch das Fahrrad (Fahrrad- oder Ruderergometer) zu Hilfe. Wenn es möglich ist, kannst du diese Einheiten auch im Wasser (Aqua jogging, schwimmen) machen.</p>