



## Krafttraining

Beginn damit langsam, bzw. vorerst nur mit deinem Rumpf! Es geht anfangs auch nur wirklich darum, deinen Körper auf die längeren und intensiveren Belastungen vorzubereiten. Wir beginnen hier deine Hardware zu tunen. D.h. deine Muskeln, aber vor allem deine Bänder, Sehnen und auch Knochen und Knorpeln, die in ihrer Anpassung viel länger brauchen, auf die größer werdenden Belastungen vorzubereiten!

Du kannst diese Übungen ruhig zuhause machen. In erster Linie ist dein Körpergewicht gefragt! Ich bin kein besonderer Freund von Fitnessstudios, außer natürlich du machst es gerne. Für mich geht da die Zeit ab, die jemand zum einen für sein Ausdauertraining braucht und zum anderen für andere Dinge, die meine Athleten sonst noch gern tun: Bücher lesen, Hörbücher hören, sich fortbilden, Freunde treffen aber vor allem auch ihre Familie! Das gehört alles dazu!

In erster Linie soll mein Krafttraining Verletzungsprophylaxe sein. Das Krafttraining soll dann am Rad oder zu Fuß in den Bergen geschehen, damit wir auch gleichzeitig deine Ausdauer trainieren bzw. umgekehrt. Spezifität ist hier der Schlüssel! Wir machen auch hier nur das Notwendigste! **Aber Achtung: Das Notwendigste ist notwendig!**

### **1. 4 Wochen**

---

Kraftcircle:

3\* Rumpfcircle: Je 3 Rücken und Bauchübungen

Belastung: Anfangs 10 dann 20-30 sec halten! Es gibt so viele "Coreübungen" im Internet. Variiere diese von Zeit zu Zeit! Auch ich schicke dir gerne welche zu, wenn du möchtest! Schreib mir einfach ein mail: [andreas@andreas-](mailto:andreas@andreas-)

toesch.com!

Wenn WDH: 10-12

-Einbeinkniebeuge 3-4 pro Seite: Ein Bein hängen lassen und dann einfach so weit nach hinten setzen wie es geht. bzw. du auch beim Radfahren dein Bein beim Kurbeln abwinkelst! Druck auf die Ferse! Du kannst dich auch mit der Ferse auf ein Buch (max. 1 cm dick) stellen, damit du den Druck auf der Ferse besser spürst! Wichtig ist auch, dass du mit deinem Knie nie über deine Zehen vorne hinausragst!

-Latziehen oder Klimmzüge

-Ausfallschritt nach vorne! Wichtig ist hier, dass du weit genug nach vorne gehst, damit dein Unterschenkel vom vorderen Bein senkrecht nach unten steht! Auch hier Druck auf die Ferse (beim vorderen Bein) damit du deinen Gluteus, mit dem wir auch in Zukunft treten, trainierst! Wichtig: Immer erst ein Bein fertig machen und dann erst zum nächsten wechseln!

-Oder mit Hantel auf die Bank steigen:

Langhantel im Genick (noch ganz wenig oder gar kein Gewicht, ist nur zum Eingewöhnen) Keine Angst, es wird noch mehr in den kommenden Wochen!

-Liegestütz 10-15 WDH:

Wichtig: Bauchmuskeln anspannen und nicht durchhängen! Du sollst hart wie ein Brett sein!

Den ganzen Arm/Beincircle machst du 2-mal und mach jede Woche (außer Regenerationswoche dh. 4. Woche, dann nur ein Mal in der Woche) einen Durchgang mehr dazu. Lass zwischen jedem Circle 3 min Pause, ansonsten kannst du, wenn du eine Übung fertig hast, gleich zur nächsten gehen!

Zum jetzigen Zeitpunkt ist auf ein Kennenlernen und Verinnerlichen der sauberen Bewegungsausführung der Übungen zu achten! Keine Angst, es wird schon noch mehr! Saubere Bewegungsausführung ist deswegen so wichtig, weil eine schlampige oder unsaubere Bewegungsausführung einerseits zu Verletzungen führen aber auch andererseits ganz andere Muskeln trainieren kann, die wir beim Radfahren nicht brauchen.

## **2. 4 Wochen:**

---

Mach die gewohnten Übungen. Nur:

- bei Halteübungen um 10 sec länger
- bei Wiederholungen: 2-3 WDH mehr

Es kann ruhig schon etwas mehr anstrengend sein.  
Pausen und Ausführungen bleiben gleich!

### **3. 4 Wochen:**

---

Halteübungen wieder um 10 sec länger!  
Bei den WDH: Es soll nur mehr eine WDH möglich sein!

### **4. 4 Wochen:**

---

Mach alle Übungen jetzt so, dass du sie bis zur letzten Wiederholung machst! D.h. es ist keine weitere WDH mehr möglich! Max 6-8 WDH!  
Nimm dir bei den Einbeinkniebeugen Gewicht dazu. Entweder du hast welches Zuhause, oder sonst befüll dir ein paar Flaschen mit Wasser und gib alles in einen Rucksack den du dir umschnallst! Genauso beim Ausfallschritt! Mach aber trotzdem unbedingt eine saubere Bewegungsausführung!!!

Bei den Halteübungen 40 sec! Du kannst auch die Schwierigkeit erhöhen, wenn du dich auf weichen Untergründen oder auf einen Peziball oder andere Gleichgewichtspads stützt!

**ACHTUNG:** Als Anfänger verdoppelst du die Zeit! Dh. du machst die ersten 4 Wochen 2-mal die zweiten 4 Wochen 2-mal und so weiter!