

Workshop: Functional Outdoor Training

Definition: *Functional Training* zielt darauf ab, das Leistungsniveau des Athleten zu steigern. Ziele funktioneller Trainingseinheiten sind Kraftzuwachs, die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit und eine gezielte Verletzungsprophylaxe. Funktionelles Training distanziert sich von ästhetischen Gesichtspunkten und unterscheidet sich deutlich vom Training an geführten Kraftgeräten.

Wenig funktionell



sehr funktionell

UNTERKÖRPERÜBUNGEN					
KNIEDOMINANT					
Art der Übung	Beinpresse	Squat an der Maultpresse	Langhantel-Squat	Split Squat, hinterer Fuß erhöht	einbeiniger Squat
Begründung	liegend, keine Stabilisation notwendig	stehend, keine Stabilisation notwendig	beidbeinig	einbeinig, Gleichgewichtsunterstützung	einbeinig, keine Gleichgewichtsunterstützung
HÜFTDOMINANT					
Art der Übung	Bein-Curl in der Maschine	Rückenstrecken	beidbeiniges Kreuzheben mit gestreckten leicht gebeugten Beinen	einbeiniges Kreuzheben mit gestrecktem Bein und zwei Kurzhanteln	einbeiniges Kreuzheben mit gestrecktem Bein und einer Kurzhantel
Begründung	Bauchlage, unfunktioneller Bewegungsablauf	Bauchlage, funktioneller Bewegungsablauf	stehend, beidbeinig	stehend, einbeinig	stehend, einbeinig mit Verbindung Gesäß/unterer Rücken
OBERKÖRPERÜBUNGEN					
RUMPFÜBUNGEN					
Art der Übung	Crunch	Lift im Halbkniestand	Lift im Ausfallschritt	Lift im Stand	Medizinballwurf zur Seite
Begründung	liegend, keine Rotation	Lift halb kniend mit begrenzter Core-Bewegung	Ausfallschritt mit begrenzter Core-Bewegung	stehend, mit Gewicht und Innen-/Außenrotation	stehend, mit explosiver Bewegung

Inhalte einer allgemeinen Trainingseinheit

Warm Up

- Korrektur der schwachen integrierten Bewegungsmuster (Mobilisation/Stabilisation)
- Finde die Weak Links und beseitige sie
- Aktiv-Dynamisches Dehnen in allen drei Ebenen

Hauptteil

- Kniedominantes Training
- Hüftdominantes Training
- Horizontale Druckübungen
- Vertikale Druckübungen
- Vertikale Zugübungen
- Horizontale Zugübungen
- Rumpfkrafttraining
- HIT Training

Cool Down

- Stretching
- SMR

Schlüssel zum Trainingserfolg - Grundprinzipien

Wähle die richtige Trainingsintensität

- Treff den schmalen Grat zwischen Unter- und Überforderung Bewegungen korrekt ausführen

Sorge für Abwechslung

- Kontinuität - die ersten 6 Wochen bei Anfängern ist fast jedes Programm von Erfolg gekrönt
- Verändere langfristig folgende Parameter: Wiederholungszahl, kürzere Pausenzeiten, Satzzahlen, Bewegungsgeschwindigkeiten, neue Übungen

Trainingsmethodik

- Mobilität vor Stabilität vor Bewegung
- explosive Bewegungen zuerst
- hohe, technische und neuronale Anforderungen müssen im frischen Zustand trainiert werden (Konzentrations-, Koordination und Bewegungssicherheit ist entscheidend)

Progression - Regression

- von distal zu proximal
- von bilateral zu unilateral
- von mit zu ohne Unterstützung
- von visueller zu ohne Kontrolle
- von stabiler zu ohne labiler Unterlage
- von einer statischen zu einer dynamischen Ausführung
- von einem kurzen Hebel zu einem langen Hebel
- von Bein Koordination zu Arm-Beinkoordination
- von schnell zu langsam