

LEISTUNG



TRAININGSPLAN AUSDAUER

OBC Home Work(out)

AUSDAUER

Trainingsplan



DIE AUSDAUER – SCHLÜSSEL ZUR LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Die Ausdauerleistung wird als die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Körpers bei langandauernden Belastungen, sowie die Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung definiert. Sie gibt damit vor, wie lange ein Organismus im Zuge einer bestimmten Intensität (zum Beispiel Laufgeschwindigkeit beim Joggen) eine konstante Belastung aufrecht erhalten kann, ohne vorzeitig körperlich oder mental zu ermüden.



EINE SÄULE DER MOTORISCHEN GRUNDEIGENSCHAFTEN

Als eine von fünf motorischen Grundeigenschaften des Körpers (gemeinsam mit der Schnelligkeit, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination) bildet die Ausdauer eine elementare Grundlage für die Durchführung sportlicher als auch alltäglicher Bewegungsausführungen.

Aus gesundheitlicher Sicht stellt Ausdauertraining einen wesentlichen Faktor zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems dar. Die daraus resultierenden Effekte sorgen unter anderem für ein geringeres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, stärken das Immunsystem und wirken sich positiv auf das Blutbild und den Blutdruck aus.

Das Spektrum von Ausdauerleistungen ist sehr weit gefächert, dementsprechend vielseitig sind die der Ausdauer zugeschriebenen Belastungsformen definiert. So zählt beispielsweise ein 200 Meter Sprint (Kurzzeitausdauer) ebenso zur Palette der Ausdauerleistungen, wie das Absolvieren eines Marathons (Langzeitausdauer).

Neben der Art der Intensität spielen Faktoren wie die Größe der beanspruchten Muskulatur (allgemeine, Ganzkörperbelastende Ausdauer oder lokale, Teilkörperbelastende Ausdauer), sowie die Art der Muskelkontraktion (dynamisch oder statisch) eine Rolle bei der Klassifizierung der jeweiligen Ausdauerleistung.



HIIT ALS EFFEKTIVE AUSDAUERTRAININGSMETHODE

Das von Original Bootcamp angewandte HIIT (High Intensity Interval Training, zu deutsch: Hoch intensives Interval Training) gilt basierend auf eindeutigen Studienergebnissen als hoch effektive Trainingsmethode zur Verbesserung der Ausdauer.

Eine besondere Variante der HIIT Methode stellt das Training nach dem Tabata Prinzip dar.

Die Trainingszeit für eine Tabata Einheit ist auf exakt vier Minuten festgelegt und weist eine Periodisierung von jeweils 20 Sekunden Belastung und zehn Sekunden Pause auf. In den daraus resultierenden acht Belastungsphasen wird der Trainierende zumeist durch Ganzkörperübun-

gen in kürzester Zeit bis zur Belastungsgrenze getrieben. In einer mittlerweile sehr bekannten Studie konnte der japanische Sportwissenschaftler und Namenspate Izumi Tabata bereits 1996 empirisch belegen, dass regelmäßig durchgeführtes Tabata Training trotz des geringen Zeitaufwands die Ausdauerfähigkeit deutlich steigert. Darüber hinaus kurbeln die Tabata Einheiten durch ihre hohe Intensität die Fettverbrennung des Körpers an. Alles was für die Durchführung eines Tabata Trainings mit Eigenkörpergewicht Übungen benötigt wird, ist eine Stoppuhr zum Messen der Intervalle sowie ausreichender Platz, um die Übungen ausführen zu können.

TRAININGSPLAN

Führe diesen Plan 2-3 x pro Woche durch. Jede Einheit dauert nur ca. 15-20 Min. Starte mit den Mobilisationsübungen. Führe dann die Kräftigungsübungen durch. Am Ende des Trainings solltest du zusätzlich 3 Übungen für den Unterkörper aus dem Anwendungsplan für die Blackroll entnehmen.

Los geht's!



15-20 MIN



2-3 x / WOCHE



- MINIBAND
- STOPPUHR ODER
TABATA-APP

MOBILISATION



GENERELLE HINWEISE

- Die Mobilisation darf in der Zielmuskulatur kein Schmerzempfinden auslösen.
- Während der Übungen sollte auf eine regelmäßige Atmung geachtet werden. (Besonders wichtig: bewusstes, tiefes Ausatmen)
- Wähle pro Einheit jeweils EINE a) oder b) Variante der Übungen 2 und 3.

1

GELENKSMOBILISATION PRO GELENK 30 SEKUNDEN

- **HWS Mobilisation:** a) Den Kopf kontrolliert von links nach rechts drehen. b) Den Kopf kontrolliert auf die Brust und in den Nacken ablegen.
- **BWS Mobilisation:** Abwechselnd die Positionen „Stolze Brust“ (Schulter nach hinten, Brust raus, Daumen nach außen rotieren) und „Rundrücken“ (Schultern vorziehen, eingesunkene Brust, Daumen nach innen rotieren) einnehmen.
- **Schulter Mobilisation:** Mit herabhängenden Armen die Schultern jeweils vorwärts und rückwärts kreisen lassen.
- **Hüft Mobilisation:** Hände auf den Hüftknochen absetzen und in der Hüfte in beide Richtungen große Kreise durchführen.
- **Fußgelenk Mobilisation:** Ein Bein anheben und den jeweiligen Fuß im Fußgelenk in beide Richtungen kreisen lassen.
- Während der Kreisbewegungen jeweils darauf achten den vollen Bewegungsspielraum des jeweiligen Gelenks auszunutzen.



HWS Mobilisation a)



HWS Mobilisation b)



BWS Mobilisation



Schulter Mobilisation



Fuß Mobilisation



2B HANDWALK
3 WIEDERHOLUNGEN

- Aus einem aufrechten hüftbreiten Stand die Handflächen mit möglichst gestrecktem Knie vor den Fußspitzen aufsetzen.
- Die Hände wechselseitig in kleinen Abständen nach vorne versetzen, bis eine Liegestütz Position (die Hände im Lot unter den Schultern) erreicht wird.
- Anschließend die Füße mit wechselseitigen Tippelschritten in Richtung der Hände bewegen und wieder in die Ausgangslage zurück gelangen.
- Beachte: Core- und Schulterblatt Stabilität während der Liegestützphase.



2A AUSFALLSCHRITTE MIT HÜFTROTATION
3 WIEDERHOLUNGEN PRO BEIN

- Die Arme angewinkelt seitlich anheben (Hände auf Höhe der Ohren).
- Einen weiten Ausfallschritt nach vorne ausführen, dabei auf die Kniestabilität des Standbeins achten und den Oberkörper aufrecht halten.
- Am tiefsten Punkt des Ausfallschritt (Knie knapp über dem Boden) verharren und den Oberkörper jeweils kontrolliert nach rechts und links rotieren.
- Kontrolliert wieder aufrichten und die Übung mit gewechseltem Standbein wiederholen.



3A WORLD'S GREATEST STRETCH
2 x PRO SEITE

- Einen weiten Ausfallschritt nach vorne einnehmen, den Oberkörper vorlehnen und den standbeinseitigen Ellenbogen so tief wie möglich nahe dem Unterschenkel platzieren. Den anderen Arm zur Stabilisation aufstützen. Das hintere Bein möglichst gestreckt halten.
- Den Ellenbogen vom Unterschenkel lösen und den standbeinseitigen Arm gestreckt nach oben führen. Dazu den Oberkörper im Bereich der Brustwirbelsäule rotieren. Der Blick folgt der Bewegung des Armes.
- In die Ausgangslage zurück rotieren und die Arme beidseitig des Standfußes aufstützen. Das Standbein im Knie durchstrecken und das Gewicht auf die Ferse verlagern. Die Hände halten mit möglichst durchgestrecktem Knie kurz den Bodenkontakt.
- Aus der Ausgangsposition die Übung mit gewechseltem Standbein wiederholen.

3B SUMO KNIEBEUGE 3 WIEDERHOLUNGEN

- Aus einem schulterbreitem Stand die Hände mit möglichst durchgestreckten Knien zu den Zehenspitzen führen.
- Das Gesäß nach hinten/unten verlagern und eine möglichst tiefe Kniebeuge einnehmen. Die Handflächen gegeneinander halten und die Ellenbogen innenseitig der Knie platzieren.
- **Variante I:** In der Endposition bewusst auf eine aufrechte Haltung achten (Brust raus, gerader Rücken) und die Knie möglichst weit nach außen drücken. Dazu die Ellenbogen gegen die Knie drücken (10-15 Sekunden halten).
- **Variante II:** Ausführung wie Variante I, dazu abwechselnd eine Hand von den Zehen lösen und den ausgestreckten Arm über den Kopf führen.
- Beim Aufrichten die Knie durchstrecken und die Hände für einen Moment möglichst auf Höhe der Zehen halten. Erst danach vollständig aufrichten.
- Im gesamten Verlauf der Übung stets eine saubere Ausführung der Technik beachten und die Tiefe der Kniebeugeposition dementsprechend anpassen.
- Bei Bedarf können die Fersen zur Vereinfachung der Übung auf einer Erhöhung (z.B. zusammengerolltes Handtuch) platziert werden.



TABATAS



GENERELLE HINWEISE

- Vor Beginn in moderatem Tempo 30-60 Sekunden lang Hampelmann, Seilspringen oder halb hohen Kniehebelauf auf der Stelle ausführen.
- Während der einzelnen Tabata Sequenzen werden immer zwei Übungen abwechselnd durchgeführt. Jede Übung wird viermal absolviert. Das Intervall beträgt jeweils 20 Sekunden Belastung/10 Sekunden Pause und sollte mit einer Stoppuhr oder einer Tabata App gemessen werden.
- Pro Trainingseinheit gilt es 3 der vorgestellten Tabata Protokolle zu absolvieren.
- Die Übungen sollten in einer möglichst hohen Intensität ausgeführt werden, um der HIIT Methode gerecht zu werden. Einen Anhaltspunkt für den Grad der Intensität bietet eine Pulsmessung direkt nach der Belastung. Für die Bestimmung der maximalen Pulsbelastung gilt folgende Faustformel:
 $220 - \text{Lebensjahre} = \text{maximale Pulsfrequenz}$
- Die Übungsvarianten sollten nur durchgeführt werden, wenn die korrekte Ausführung und Technik bereits aus dem OBC Training bekannt sind und beherrscht werden.
- Bei auftretenden Schmerzen in den beteiligten Strukturen sollte die jeweilige Übung sofort abgebrochen werden.

1 JUMPING JACK / SPLIT JUMP TABATA 8 x 20 SEK BELASTUNG / 10 SEK PAUSE

○ Übung 1 / Jumping Jack:

Variante I: In möglichst hoher Intensität die Hampelmann (=Jumping Jack) Bewegung durchführen.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dazu ein Mini-band um die Knöchel anbringen.



○ Übung 2 / Split Jumps / Kicks:

Variante I: Aus einem tiefen Ausfallschritt in den Stand aufrichten und das Schwingbein möglichst explosiv in Richtung der Brust anziehen.

Variante II: Aus einem tiefen Ausfallschritt einen Sprung ausführen, in der Sprungphase die Beinsetzung wechseln und in einer wechselseitigen Ausfallschrittstellung landen.



2 BERGSTEIGER / QUIVERN TABATA 8 × 20 SEK BELASTUNG / 10 SEK PAUSE

○ Übung 1 / Bergsteiger:

Variante I: Aus einer Liegestütz Position die Knie abwechselnd in möglichst hoher Intensität in Richtung der Brust ziehen, dabei den Körperschwerpunkt tief halten. Die Schultern bleiben über den Händen.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dazu die Knie abwechselnd diagonal zur gegenseitigen Brust ziehen.



○ Übung 2 / Quivern:

Variante I: Aus einem hüftbreiten Stand die Knie leicht beugen und das Gewicht auf die Zehenspitzen verlagern. Anschließend in möglichst hoher Frequenz auf der Stelle tippeln und versuchen die Bodenkontaktzeiten so kurz wie möglich zu halten.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dabei ein Miniband um die Knöchel anbringen und die Kniebeugung intensivieren.

3 BURPEES / SKATER
 8 x 20 SEK BELASTUNG / 10 SEK PAUSE

○ **Übung 1 / Burpees:**

Variante I: Aus einem schulterbreiten Stand die Hände zwischen den Fußspitzen aufsetzen und aus der daraus resultierenden Kniebeugeposition mit zwei weiten Schritten nach hinten eine Liegestützposition mit geschlossenen Füßen einnehmen. Anschließend die Füße durch zwei rückführende Schritte wieder seitlich der stützenden Hände platzieren. Aus der Kniebeugeposition aufrichten und einen Strecksprung auf der Stelle ausführen.

Variante II: Die Ausführung wie oben in gesprungener Form ausführen.



○ **Übung 2 / Skater:**

Aus einem hüftbreiten Stand das Gewicht auf ein Bein verlagern, das Knie leicht beugen und einen Sprung zur Seite des gegenseitigen Beins ausführen. Mit dem gegenseitigen Bein den Sprung abfedern und direkt wieder in die Ausgangslage zurück springen.

Dabei auf den Armeinsatz achten und bei den Sprüngen mit dem jeweils freischwebenden Bein die Landung stabilisieren.

4 YWT / KNIEHEBELAUF
 8 x 20 SEK BELASTUNG / 10 SEK PAUSE

○ **Übung 1 / YWT:**

Variante I: Aus einer Bauchlage den Oberkörper und die Beine anheben, den Blick dabei Richtung Boden halten.

Anschließend mit den Armen in Verlängerung zum Rumpf die Buchstaben Y, W, und T bilden und in der jeweiligen Position aus der Schulter die Arme nach oben kontrolliert anheben und wieder absenken. Die Beine während der Übung durchgängig statisch anheben.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dabei ein Miniband um die Fußknöchel anbringen und die Beine während der Übung konstant gegen den Widerstand des Bands nach außen drücken.



○ **Übung 2 / Kniehebelauf:**

Variante I: Aus dem aufrechten Stand die Knie in möglichst hoher Frequenz abwechselnd auf der Stelle bis ca. 45 Grad anheben. Dabei auf den korrekten Schwungeinsatz der Arme und einen aufrechten Oberkörper achten.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dabei die Knie auf ca. 90 Grad anheben.



5 ROONEY'S / SQUAT JUMPS
8 x 20 SEK BELASTUNG / 10 SEK PAUSE

○ **Übung 1 / Rooney's:**

Variante I: Aus einer gestreckten Rückenlage die Arme vor der Brust halten und kontrolliert eine aufrechte Sitzposition einnehmen. Dazu die Knie beugen und die Fersen knapp vor dem Gesäß aufsetzen und die Wirbelsäule in der Sitzposition möglichst gerade halten. Anschließend wieder kontrolliert die Ausgangsposition einnehmen.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dabei die Fußsohlen ähnlich der Schneidersitzposition während der gesamten Übungsausführung gegeneinanderdrücken.



○ **Übung 2 / Squat Jumps:**

Variante I: Eine Squatposition bis circa 90 Grad im Kniegelenk einnehmen und anschließend mit Schwungeinsatz der Arme einen Sprung auf der Stelle ausführen. Bei der Landung die Knie wieder bis 90 Grad beugen und zum nächsten Sprung ansetzen. Während der Übung die Knie immer über den Füßen halten und auf eine leise, federnde Landung achten.

Variante II: Die Ausführung wie oben, dazu ein Mini-band oberhalb der Knie anbringen.

TRAININGSPLAN

Zusammenfassung

MOBILISATION

- 1** GELENKSMOBILISATION (HWS, BWS, SCHULTER, HÜFTE, FUSSGELENK)
Pro Gelenk 30 Sekunden
- 2A** AUSFALLSCHRITTE MIT HÜFTROTATION
3 Wiederholungen pro Bein
- 2B** HANDWALK
3 Wiederholungen
- 3A** WORLD'S GREATEST STRETCH
2 Wiederholungen pro Seite
- 3B** SUMO SQUAT
3 Wiederholungen

TABATAS

Pro Training 3 Varianten wählen

Jeweils 8 Wiederholungen mit 20 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause

- 1** JUMPING JACK UND SPLIT JUMPS/KICKS
- 2** BERGSTEIGER UND QUIVERN
- 3** BURPEES UND SKATER
- 4** YWT UND KNIEHEBELAUF
- 5** ROONEY'S UND SQUATJUMPS

FASZIENTRAINING

3 ÜBUNGEN AUS DEM FASZIEN ÜBUNGSKATALOG AUS DEM BEREICH „UNTERKÖRPER“ auswählen und für jeweils 30-60 Sekunden ausführen.

HINWEIS

Diese Empfehlungen stellen eine Ergänzung zum Original Bootcamp Kursprogramm dar und dürfen nicht ohne Einweisung/Übergabe von Original Bootcamp und seinen Trainern eingesetzt werden.

EAT. TRAIN. LAUGH.