

Survival - Fitness

Thema

Sportliches Training für
(fast) alle
Lebens-/Notlagen



Survival - Fitness

Inhalt

- Anforderungen / Besonderheiten
- Gesamtkonzept
- Trainingsprinzipien
- Trainingsplan
- Trainingsprotokoll
- Auf geht's!



Survival - Fitness

Hinweis

Diese Präsentation kann nicht die fachliche Beratung und Betreuung durch qualifiziertes Trainerpersonal ersetzen.

Bitte lassen Sie sich vor Trainingsbeginn ausführlich und individuell beraten.

Informieren Sie Ihren Hausarzt über Ihre Trainingsabsichten und lassen Sie einen Gesundheitscheck durchführen.



Survival - Fitness

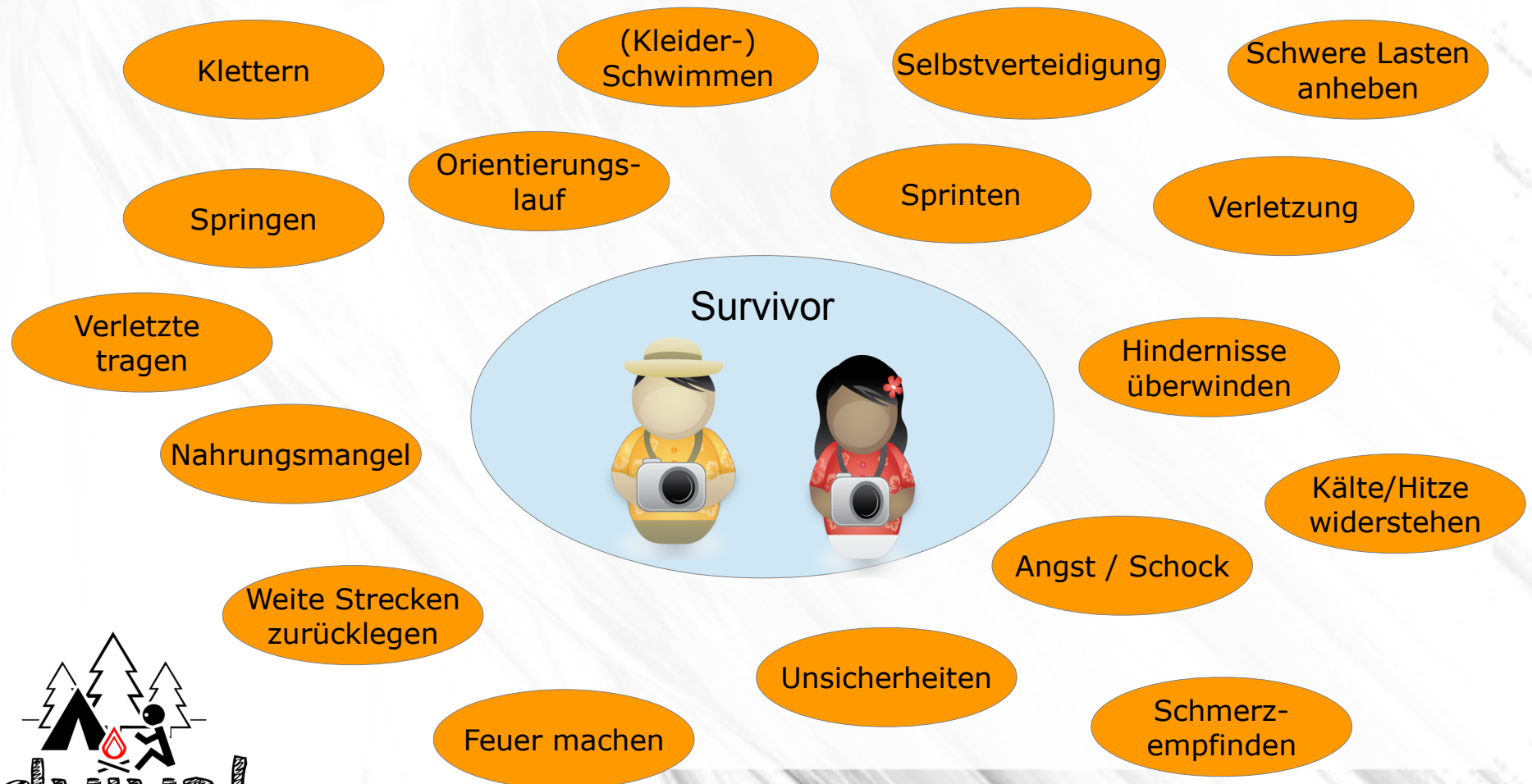
Inhalt

- **Anforderungen / Besonderheiten**
- Gesamtkonzept
- Trainingsprinzipien
- Trainingsplan
- Trainingsprotokoll
- Auf geht's!



Survival - Fitness

Anforderungen / Besonderheiten



Survival - Fitness

Anforderungen / Besonderheiten

Physische & psychische Belastungen

Training ausgerichtet auf gesamtes Survivalspektrum

Geplantes Abenteuer vs. spontane Notsituation

Ggf. Verletzungen, Nahrungsmangel

Körperliche Fitness = unerlässliche Voraussetzung für die Bewältigung von Notsituationen

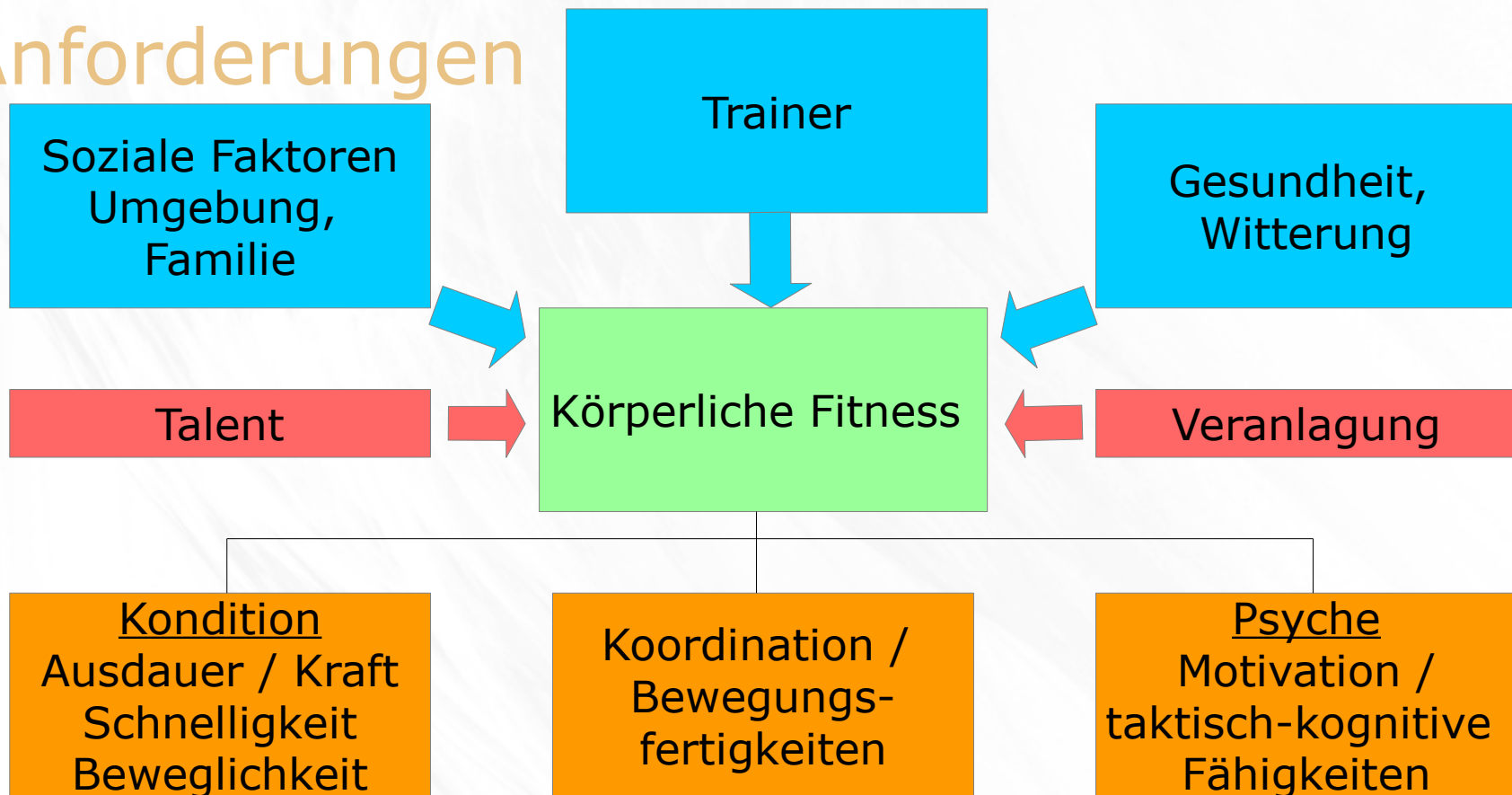
Ungewohnte Umweltbedingungen (Kälte, Hitze, Höhe,...)

Nicht absehbare Dauer und Intensität der Belastung



Survival - Fitness

Anforderungen



■ bedingt beeinflussbar

■ gut beeinflussbar

■ nicht beeinflussbar



Survival - Fitness

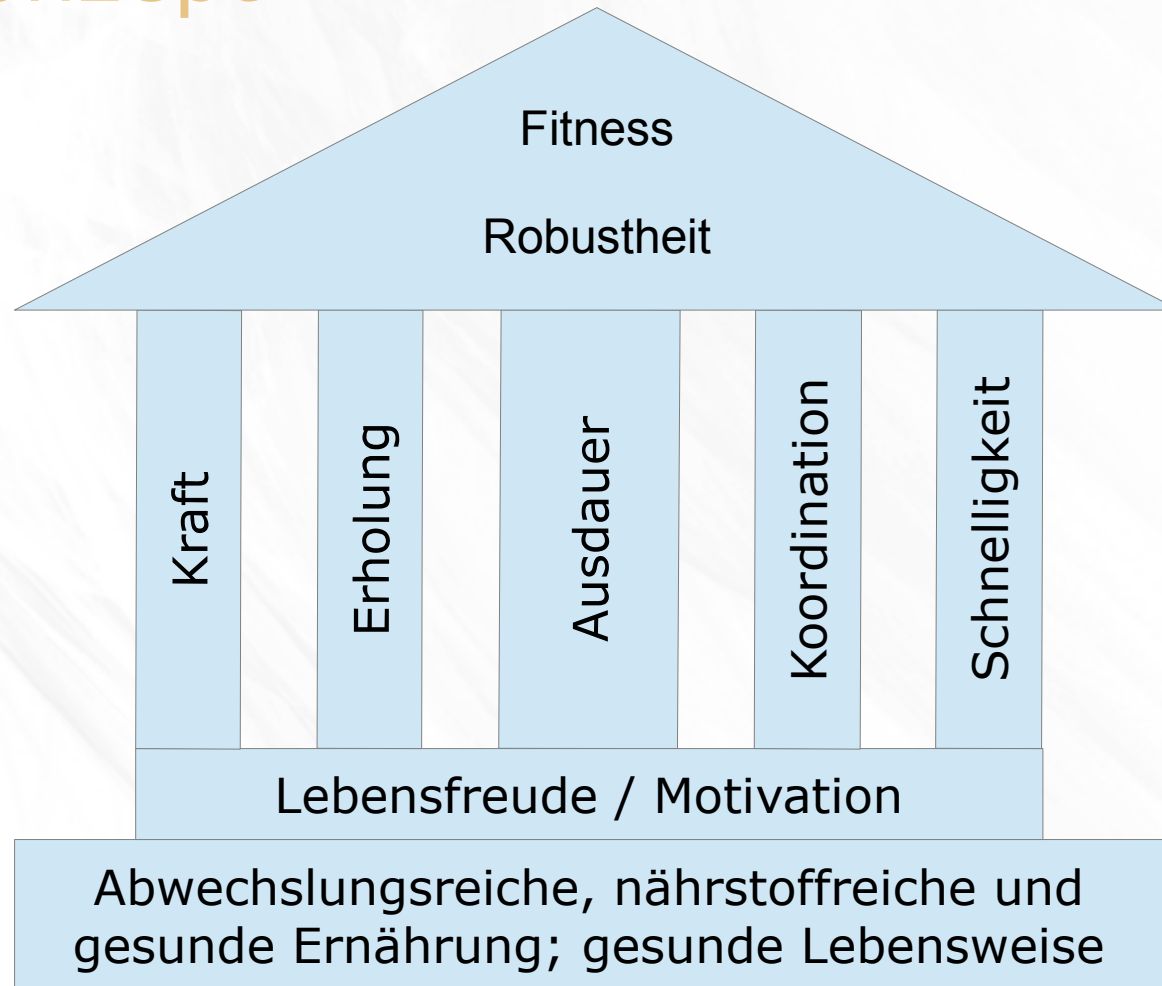
Inhalt

- Anforderungen / Besonderheiten
- **Gesamtkonzept**
- Trainingsprinzipien
- Trainingsplan
- Trainingsprotokoll
- Auf geht's!



Survival - Fitness

Gesamtkonzept



Survival - Fitness

Inhalt

- Anforderungen / Besonderheiten
- Gesamtkonzept
- **Trainingsprinzipien**
- Trainingsplan
- Trainingsprotokoll
- Auf geht's!



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

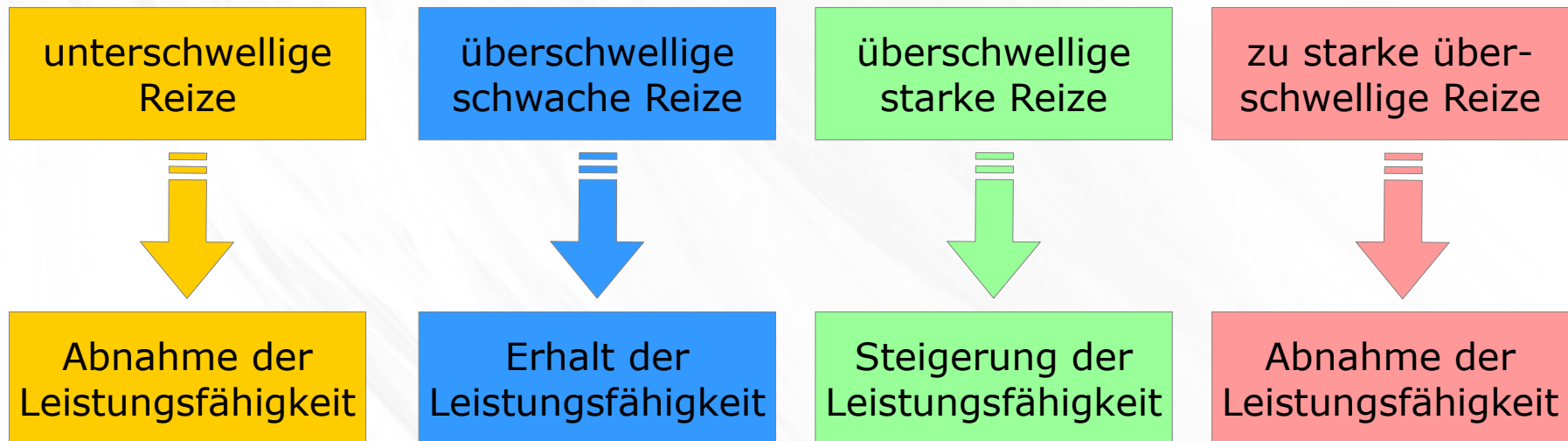
1. Wirksamkeit von Trainingsreizen
2. Superkompensation
3. Ansteigende Belastung
4. Regelmäßigkeit und Langfristigkeit
5. Variation der Belastung
6. Planmäßigkeit und Systematik



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

1. Wirksamkeit von Trainingsreizen



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

Wirksamer Trainingsbereich

potentielle
Maximalleistung

maximal
erreichbare
Leistungsfähigkeit

Untere
Reizschwelle

Autonom geschützte Reserve

bis ca. 95 %

Pot. Überforderung

stark

ca. 70 %

**trainingswirksamer
Bereich**

kaum

ca. 50 %

stark

ca. 30 %

Anfänger

Fortgeschrittener

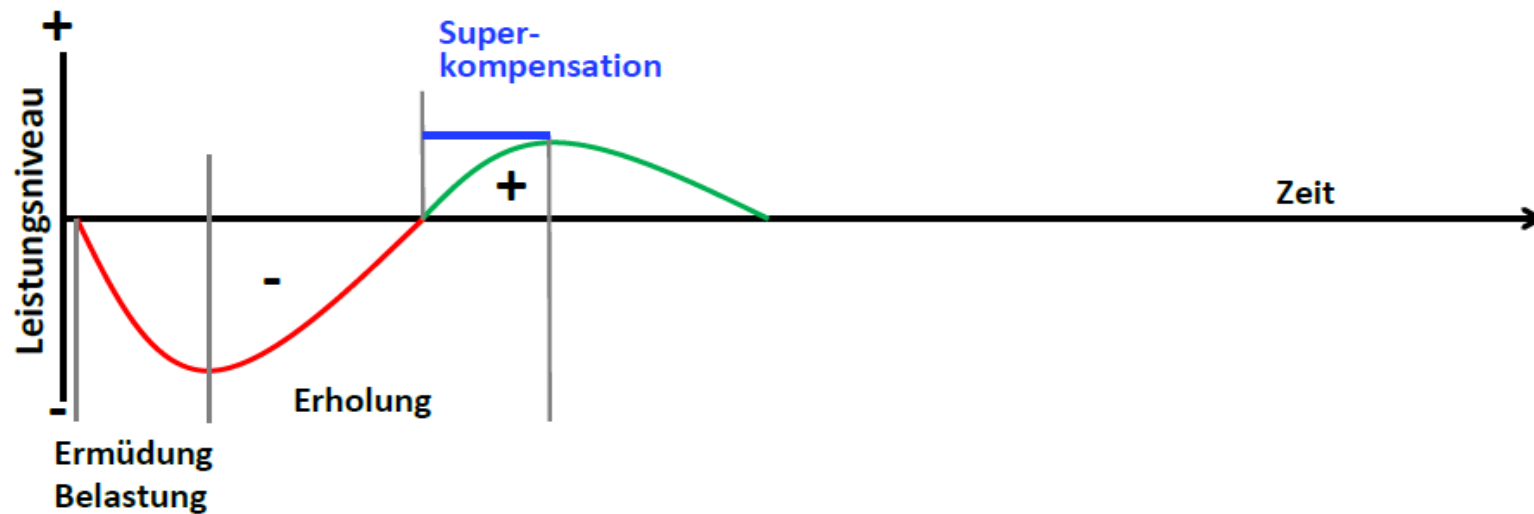
Spitzensportler



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

2. Superkompensation



Training + Erholung ==> erhöhtes Leistungslevel

Fortgeschrittene
ca. 24 h

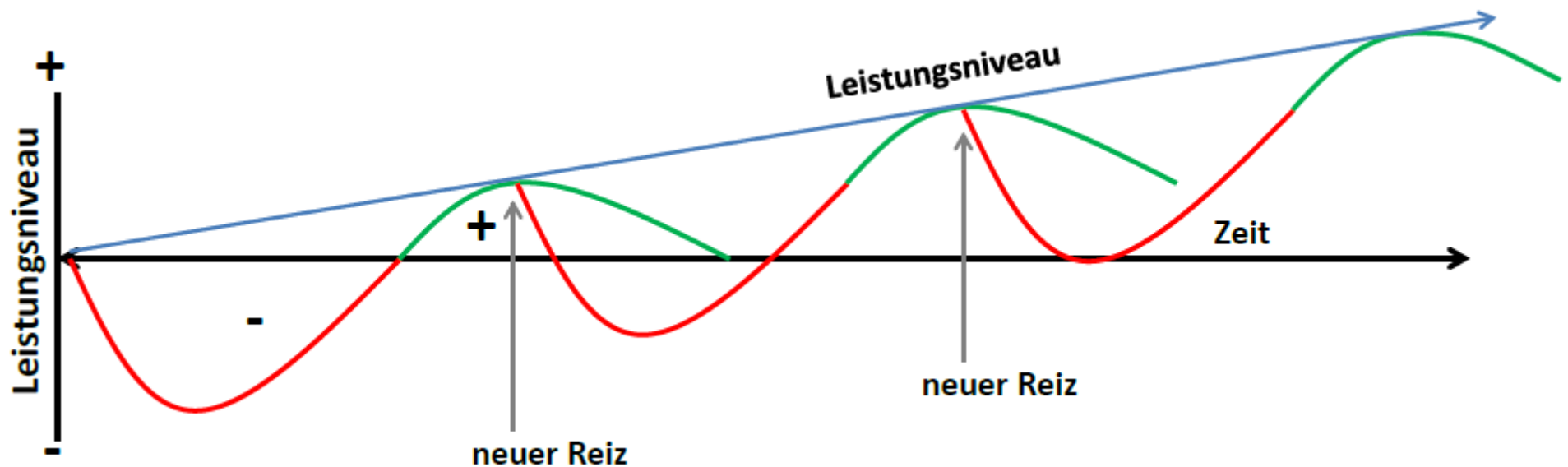
Anfänger
ca. 48 h



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

2. Superkompensation



regelmäßiges Training ==> steigendes Leistungsniveau



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

3. ansteigende Belastung

„Mit zunehmender Leistungsfähigkeit müssen auch die Trainingsbelastungen erhöht werden!“

Möglichkeiten der Belastungssteuerung:

- Erhöhung der Trainingshäufigkeit
 - mehr Trainingseinheiten pro Woche
- Steigerung des Trainingsumfangs
 - Strecke bzw. Zeit
- Erhöhung der Trainingsdichte
 - Verkürzung der Pausen
- Steigerung der Trainingsintensität
 - Erhöhung der Geschwindigkeit bzw. mehr Gewicht



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

4. Regelmäßigkeit und Langfristigkeit

„Regelmäßiges und langfristiges Training schafft stabile Leistungsfähigkeit und hohe Belastbarkeit!“

Unterschiede in der Anpassungszeit:

- energetische Systeme: Minuten bis Tage
- Muskeln, Sehnen, Bänder: Wochen bis Monate
- Knochen: Jahre

Anzustreben: ganzjähriges und lebenslanges trainieren!



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

5. Variation der Belastung

„Es ist wie im Alltag: Routine stumpft ab!“

Jedes Trainingsmittel verliert nach einiger Zeit der Anwendung seine Wirkung – deshalb:

Trainings-**Methoden** wechseln

Trainings-**Übungen** variieren

Trainings-**Belastungen** dosiert steigern

Durch **Variation** wird die Ausprägung einer „Leistungsbarriere“ verhindert!



Survival - Fitness

Trainingsprinzipien

6. Planmäßigkeit und Systematik

„Überlasse nichts dem Zufall – sorgfältige Planung führt sicherer zum Ziel!“

Langfristiges Training sollte in

Teilabschnitten mit unterschiedlichen Schwerpunkten

geplant und durchgeführt werden.



Survival - Fitness

Inhalt

- Anforderungen / Besonderheiten
- Gesamtkonzept
- Trainingsprinzipien
- **Trainingsplan**
- Trainingsprotokoll
- Auf geht's!



Survival - Fitness

Trainingsplan „Starter“

- trainiert 2-3 x pro Woche
- Gesundheitscheck durchgeführt
- kann 30 Min. durchgängig joggen oder schwimmen
- schafft 10 Liegestützen und 3 Klimmzüge (Anhalt)

- Ziel:
- Ausdauer steigern (10 km in 60 Min)
 - Kraftausdauer steigern (Beispiel: 30 Liegestützen und 10 Klimmzüge)
 - Deutsche Sportabzeichen (DSA): möglichst viele Disziplinen in Stufe „Silber“ ablegen



Survival - Fitness

Wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Lauf 30 Min. 3 - 4 km (L-ABC, LD)	RR	KA – 40% 30 Min. (inkl. K/B, LD)	RR	Lauf 30 Min. 3 – 4 km (L-ABC, LD)	RR	AE Schwimmen/ Sauna/ Radfahren
2	KA – 40% 30 Min. (inkl. K/B, LD)	RR	Lauf 30 Min. 3 – 4 km (L-ABC, LD)	RR	KA – 60% 40 Min. (inkl. K/B, LD)	AE Spazieren/ Sauna/ Radfahren	RR
3	Lauf 35 Min. 4 – 5 km (L-ABC, LD)	RR	KA – 50% 40 Min. (inkl. K/B, LD)	RR	Lauf 35 Min. 4-5 km (L-ABC, LD)	RR	AE Schwimmen/ Sauna/ Radfahren
4	KA – 50% 40 Min. (inkl. K/B, LD)	RR	Lauf 40 Min. 5 - 6 km (L-ABC, LD)	RR	Lauf 30 Min. 3 – 4 km (L-ABC, LD)	RR	AE Schwimmen/ Sauna/ Spazieren



RR: Ruhe/Regeneration; KA: Kraftausdauer/Fitness;
L-ABC: Lauf-ABC zur Mobilisierung; LD: Lockerung/Dehnung;
K/B: Koordination/Beweglichkeit; AE: aktive Erholung;

Survival - Fitness

Trainingsplan „Starter“

Kraftausdauertraining:

- Intensität 30-60% der Maximalkraft
- Umfang: 2-4 Sätze, je 20 und mehr Wiederholungen
- Pause: zw. Übungen 0,5-1 Min., zw. Sätzen: 3-5 Min.
- Bewegungstempo: zügig
- Trainingsmethode:
 - mittlerer Krafteinsatz mit hohen Wiederholungszahlen
 - Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining, Kraftmaschinen



Survival - Fitness

Trainingsplan „Starter“

Übungen Kraftausdauer (kleiner Auszug):

- diverse Übungen mit Schlingentrainer
- Arme: Klimmzüge, Liegestützen, Dips, Bankdrücken
- Bauch/Rumpf: Situps, Crunches, Cobra
- Beine: Kniebeugen, Kastensteigen, Ausfallschritte
- Ganzkörper: Burpees, Planks
- diverse Übungen an Kraftmaschinen oder mit Hanteln



Survival - Fitness

Trainingsplan „Fortgeschrittener“

- trainiert mind. 5 x pro Woche
- Gesundheitscheck durchgeführt
- Ausgangssituation: - 10 km in 60 Min joggen,
30 Liegestützen und 10 Klimmzüge (Anhalt)

- Ziel:
- DSA: alle Disziplinen in Stufe „Gold“ ablegen
 - Ausdauer steigern (Halbmarathon in max. 2h)
 - Kraftausdauer steigern
(40 Burpees, 20 Klimmzüge, 50 Situps)
 - Steigerung im: schwimmen, klettern, wandern



Survival - Fitness

Wo	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Lauf 80 Min. 12 km (L-ABC, LD)	KA – 60% 60 Min. (inkl. K/B, LD)	Schwimmen 60 Min. 2 km REKOM	Lauf 5 km 25 Min.	RR	Klettern Halle/Fels 120 Min. AE: Sauna	Radfahren 60 Min.
2	KA – 60% 70 Min. (inkl. K/B, LD)	Lauf 60 Min. 10 km (L-ABC, LD)	Schwimmen 60 Min. 2 km REKOM	KA – 60% 70 Min. (inkl. K/B, LD)	RR	Wandern m. Gepäck (10 kg) 20 km, 4 h	AE Radfahren 60 Min. / Sauna
3	Lauf Sprints Sprungkraft 40 Min., LD	KA – 60% 60 Min. (inkl. K/B, LD)	Schwimmen 60 Min. 2 km REKOM	KA – 50% 60 Min. (inkl. K/B, LD)	Lauf 80 Min. 12 km (L-ABC, LD)	RR AE: Sauna	Klettern Halle/Fels 120 Min.
4	KA – 60% 70 Min. (inkl. K/B, LD)	Lauf Intervall 6 x 1000m (L-ABC, LD)	Schwimmen 45 Min. 1,5 km REKOM	KA – 50% 60 Min. (inkl. K/B, LD)	Lauf 60 Min. 10 km (L-ABC, LD)	RR	Wandern m. Gepäck (15 kg) 15 km, 3 h



RR: Ruhe/Regeneration; KA: Kraftausdauer/Fitness;
 L-ABC: Lauf-ABC zur Mobilisierung; LD: Lockerung/Dehnung;
 K/B: Koordination/Beweglichkeit; REKOM: Regeneration/
 Kompensation; AE: aktive Erholung;

Survival - Fitness

Trainingsplan „Fortgeschrittener“

Übungen Kraftausdauer (kleiner Auszug):

- diverse Übungen mit Schlingentrainer, Kugelhantel, Bulgarian Sandbag, Kraftmaschinen oder ähnlichem
- Arme: Klimmzüge, Liegestützen, Dips, Bankdrücken
- Bauch/Rumpf: Situps, Crunches, Cobra, Russian Twists
- Beine: Kniebeugen, Kastensteigen, Ausfallschritte
- Ganzkörper: Burpees, Planks, Turkish get-ups, Gewichtheben



Survival - Fitness

Inhalt

- Anforderungen / Besonderheiten
- Gesamtkonzept
- Trainingsprinzipien
- Trainingsplan
- **Trainingsprotokoll**
- Auf geht's!



Survival - Fitness

Trainingsprotokoll

Kalenderwoche:

Tag	RP	Sportart / Trainingsmethode / Übungen / Sätze / Wiederhol.	Dauer	Intensität	Bemerkungen / Wetter	:-) / :-(
Montag	54	Kraftausdauer 10 Min. Erwärmung 4 x 20 Burpees, 4 x 10 Klimmzüge 4 x 30 Situps, 4 x 20 Bank- drücken (30kg) 5 Min. Dehnung	60 Min.	70 % der Maxi- malkraft	Top!	;D
Dienstag	60	Lauftraining (Ausdauer) 5 Min. Lauf ABC, dann 6 km Dauerlauf, 5 Min. Dehnung	60 Min.	50 %	starker Gegen- wind, müde Beine	;)

RP: Ruhepuls

(ein Indiz zum Erholungszustand, dem Trainingsreiz
des Vortages und zum Leistungsniveau)



Survival - Fitness

Inhalt

- Anforderungen / Besonderheiten
- Gesamtkonzept
- Trainingsprinzipien
- Trainingsplan
- Trainingsprotokoll
- **Auf geht's!**



Survival - Fitness

Auf geht's! (Tipps für Starter)

- Gesundheitscheck, Trainer suchen, Plan überlegen
- eindeutiges und erreichbares Ziel festlegen
- Ausgangszustand dokumentieren
- Regenerationszeiten beachten (36 - 48 h)
- das Training immer mit einem guten Gefühl beenden



Survival - Fitness

Auf geht's! (Tipps für Starter)

- beginne mit der Sportart, die dir am meisten gefällt
- beginne mit den Übungen, die dir am besten gefallen
 - passe deine Ernährung und deinen Alltag an
 - fang besser heute an als morgen
 - die ersten Wochen kosten Überwindung
 - JEDE Trainingseinheit bringt dich weiter



Survival - Fitness

Thema

Sportliches Training für
(fast) alle
Lebens-/Notlagen

