

# GRUNDLEGENDE TIPPS

## ALLGEMEINE ANMERKUNGEN ZUM TRAINING



### Aufwärmen

Ihr solltet die Kraft- und Stabilitätsübungen immer im aufgewärmten Zustand absolvieren. Hierbei empfiehlt sich ein ca. 10 minütiges Aufwärmprogramm, bei dem ihr den Kreislauf in Schwung bringt (lockeres Joggen, Seilspringen). Erst wenn ihr auf „Betriebs-temperatur“ seid, könnt ihr die Übungen effektiv ausführen und schützt euch zudem vor Verletzungen wie Muskelzerrungen.

„Nach dem Training ist vor dem Training.“ – Wärmt euch ebenso ab bzw. geht ein wenig Auslaufen, um eure Regeneration auch effektiv einzuleiten.



### Zu Beginn der Trainingseinheit

solltet ihr die Rumpf- und Stützmuskulatur trainieren (Ellbogenstütz, Seitstütz-übungen...), da ein kompakter Körperstamm euren Körper trägt und als Basis für die sportlichen Ziele und Einheiten dient. Danach macht ihr beispielsweise weiter mit Lunches oder Kniebeugen.



### Die Dehnübungen

sind am effektivsten, wenn ihr abends eine „eigene Trainingseinheit“ für das Stretching einplant.

### Kurzfassung

Aufwärmen → Rumpfübungen → Beinübungen → Auslaufen → Dehnen

### Häufigkeit, Umfang und Intensität

Die Übungen werden in Sätze und Wiederholungen eingeteilt. Zudem sind Pausen und Bewegungsgeschwindigkeiten angegeben. Am Beispiel Kniebeuge (KB) wird euch dieser Ablauf kurz erklärt.

„10 Wiederholungen (WH), 3 Sätze, 2 Minuten Satzpause, langsame Ausführung“ bedeutet →

**Satz 1:** Ihr absolviert 10 Wiederholungen der Kniebeuge, die ihr langsam (wie im Video) ausführen solltet. Danach macht ihr eine 2-minütige Pause und beginnt dann mit

**Satz 2:** Ihr absolviert wieder 10 Wiederholungen der Kniebeuge, die ihr langsam (wie im Video) ausführen solltet. Danach macht ihr eine 2-minütige Pause und beginnt dann mit

**Satz 3:** Ihr absolviert noch einmal 10 Wiederholungen und macht anschließend wieder eine 2-minütige Pause. Nun habt ihr diese Übung abgeschlossen.

Es wird zudem immer erst eine Seite trainiert (z.B. 10 WH Lunges links Bein) und dann wechselt ihr die andere Seite (10 WH Lunges rechtes Bein), damit ist der 1. Satz fertig

Dieses Trainingsprogramm und deren Übungen dienen ausschließlich als Vorschläge für eure Vorbereitung und sind nicht Grundvoraussetzung, um eine Wanderung erfolgreich zu absolvieren. Es zeigt sich aber, dass eine gewisse Vorbereitung hilfreich sein kann und ihr damit eine tolle Wanderung genießen könnt. Deshalb solltet ihr die folgenden Übungen und deren Gelingen nicht zu streng einordnen.