

Aus der Serie: **Planung des Trainings**

### Aufbau einer Trainingseinheit

Aufgrund einiger - zunächst amüsanten - Begegnungen der dritten Art, meist in kommerziellen Fitnesscentern, möchte ich mich für diesen Monat „dem Aufbau einer Trainingseinheit“ widmen.

Sicherlich ist das Thema Mobility, wie es neudeutsch heißt, auch ein durch aus nicht verachtender Bestandteil des Kraftdreikampfs. Dennoch sollte man den eigentlichen Sinn und Zwecks des Trainings im Auge behalten und seine Zeit möglichst effizient nutzen.

Meine Empfehlung an Euch sieht folgendermaßen aus:

1. Allgemeine Erwärmung für 7 bis 10 Minuten
2. Spezielle Erwärmung für 5 bis 10 Minuten
3. Übungen mit hohem koordinativen Anspruch, ballistische Übungen, plyometrische Übungen
4. die Wettkampfübungen (oder Variationen - je nach WK Phase)
5. Nebenübungen zum Beseitigen vorhandener Dysbalancen oder Schwächen bzw. auch verletzungspräventive Übungen
6. Abwärmen / Cool down