

# FIT FÜR DIE BERGE

SUSANNE KRAFT

vom Blog  BERGHASEN

**DAS TRAININGSPROGRAMM,  
MIT DEM DU JEDEN  
GIPFEL ERKLIMMST**

riva

© des Titels »Fit für die Berge« von Susanne Kraft (ISBN Print: 978-3-7423-2301-9)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## FIT FÜR DIE BERGE

Die Berge sind Inspirationsquelle, Naherholungsgebiet, Orte der Sinngebung und des Abschaltens, körperliche und mentale Herausforderungen oder einfach Plätze, an denen man über sich selbst hinauswachsen kann. Kaum eine Betätigung vereint Naturgenuss und Sport besser als das Wandern. Ganz gleich, welches Ausgangsniveau du hast oder mit welcher Intention du in die Berge gehst – du findest garantiert die passende Tour für dich. Dies dürfte viele Menschen überzeugen, denn Wandern zählt etwa in Österreich gemeinsam mit Radfahren zu den beliebtesten Sportarten.<sup>1</sup>

Für eine Studie wurden in Tirol an unterschiedlichen Destinationen 849 Personen (55 Prozent männlich, 45 Prozent weiblich) befragt, warum sie Wandern und ihre Freizeit in den Bergen verbringen.<sup>2</sup> Die Tiroler Studie identifizierte gesundheitliche und soziale Aspekte, Entschleunigung sowie das Naturerlebnis als Hauptmotive, sich in den Bergen zu bewegen. Ähnlich sehen die Motive in Skandinavien aus. Dort ist die Förderung der physischen und mentalen Gesundheit das Hauptmotiv, wandern zu gehen.<sup>3</sup>

Bemerkenswert ist auch, dass es immer mehr junge Menschen in die Berge zieht. 40 Prozent der Befragten in der Tiroler Studie waren unter 40 Jahre alt, das Alter der Teilnehmer an der norwegischen Studie betrug im Schnitt 43 Jahre. Diese Daten zeigen, wie beliebt Wandern und Bergsteigen auch bei den jüngeren Generationen sind. Ein Großteil davon ist auf mittellangen Wanderungen (zwei bis fünf Stunden) und auf rot markierten, anspruchsvollen Bergwegen unterwegs.<sup>4</sup> Diese und weitere Informationen, meine Arbeit als Trainerin und Sporttherapeutin und meine persönliche Erfahrung im Bergsport waren Inspiration und Grundlage für mein Buch.

Dieses Buch richtet sich an alle, die lernen wollen, wie man sinnvoll fürs Wandern und Bergsteigen trainiert und welche präventiven Maßnahmen es gegen klassische Wanderbeschwerden gibt. Ziel ist es, dir einen Leitfaden an die Hand zu geben, damit du den Bergsport über viele Jahre gesund und leistungsfähig genießen kannst. Eine Bergtour ist eine enorme physische Herausforderung, wie du gleich im ersten Teil dieses Buches erfahren wirst. Es lohnt sich, ja es ist fast unabdingbar, sich körperlich auf das Wandern vorzubereiten. Nicht nur, damit die Touren per se leichter fallen und du dir größere Ziele vornehmen kannst – auch, um Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen! Es existieren unzählige Publikationen zur Tourenplanung, Ausrüstung, Orientierung im Gelände und zur Seil- und Bewegungstechnik in den Bergen. Einen deutlichen Mangel gibt es an Literatur zur körperlichen Vorbereitung auf Bergtouren und zur Prävention damit einhergehender Beschwerden. Dieses Buch soll diese Lücke füllen. Es macht dich *fit für die Berge* – sowohl theoretisch als auch praktisch!

Deine Susanne Kraft, M. Sc.





# KÖRPERLICHE ANFORDERUNGEN BEIM BERGSPORT

Eine Bergtour scheint trivial – man geht den Berg hinauf und dann wieder herunter. Bei genauer Betrachtung jedoch erkennt man, wie vielfältig die Anforderungen neben der spezifischen Tourenplanung und den technischen Herausforderungen sind. Über die Tourenplanung, die richtige Ausrüstung, Orientierung im Gelände und zur Seil- und Bewegungstechnik gibt es bereits umfangreiche Fachliteratur. Was meist zu wenig beschrieben wird, sind die körperlichen Anforderungen. Welche konditionellen Ansprüche stellt eine Bergtour? Welche körperlichen Fähigkeiten muss ich mitbringen, um mich sicher am Berg zu bewegen? Wie bereite ich mich auf eine Wanderung vor? Und wie vermeide ich es, mich am Berg zu verletzen? All diese Fragen werden wir in diesem Kapitel beantworten.



## DEN BERG MEISTERN: MIT AUSDAUER, KRAFT UND GLEICHGEWICHT

Bei einer Tour durch die Berge mangelt es oft nicht nur an Wissen und Technik – häufig wird einfach die physische Leistungsgrenze erreicht. Viele gefährliche Situationen können wir also vermeiden, wenn wir uns körperlich gezielt auf anspruchsvolle Touren vorbereiten. Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit, ein hohes Kraftniveau sowie eine gute Gleichgewichts- und Stabilisierungsfähigkeit sorgen nicht nur dafür, dass du beim Bergsteigen mehr Spaß hast. Sie beugen auch präventiv Verletzungen und Stürzen vor und steigern dein konditionelles Niveau. Beim Bergsport besonders beansprucht sind neben dem Herz-Kreislauf-System die Muskulatur sowie die Gelenke und der Stützapparat. Statistiken aus Österreich, der Schweiz und Deutschland zeigen, dass es sich lohnt, vor der nächsten Wandersaison ein vorbereitendes Training in Angriff zu nehmen, um die Bergtour sicher starten zu können und das Ziel fit und gesund zu erreichen.

Das Österreichische Kuratorium für Alpine Sicherheit veröffentlicht in jeder Saison eine alpine Unfallstatistik. Im Sommer 2020 gab es in Österreichs Bergen 2527 verletzte Bergsportler und 122 Alpin-tote. Zusätzlich wurden 1213 Personen, die einen Notruf absetzten, unverletzt geborgen. Die Hälfte der verunfallten Sportler waren Wanderer. Bei den tödlichen Unfällen war das Herz-Kreislauf-Versagen mit 34 Prozent die häufigste Todesursache. Bei den unverletzt geborgenen Personen mussten 16 Prozent aufgrund von Erschöpfung einen Notruf absetzen. Stürze, Stolpern oder Ausrutschen waren für 75 Prozent der Verletzungen ursächlich.<sup>5</sup>

Sehr ähnlich sehen die Zahlen in der Schweiz aus. Dort gab es 2021 3680 verunfallte Personen. Die meisten alpinen Notfälle ereigneten sich auch in der Schweiz beim Bergwandern (1525 Personen).<sup>6</sup> Stürze und Abstürze waren dabei die Hauptursachen der Notfallsituationen. Der Schweizer Alpen-Club führt Herz-Kreislauf-Beschwerden nicht als separate Ursache an. Wir können aber annehmen, dass viele Stürze erst aufgrund von körperlicher Erschöpfung passieren.

Der Deutsche Alpenverein (DAV) veröffentlicht ebenfalls jedes Jahr eine Bergunfallstatistik ihrer Mitglieder.<sup>7</sup> Auch in der vom DAV veröffentlichten Statistik für 2021 fallen die meisten Unfälle, Notfälle und Todesfälle auf das Wandern zurück. Von insgesamt 669 gemeldeten Un- und Notfällen mit 32 Toten ereigneten sich 310 Vorfälle beim Wandern – 17 davon endeten tödlich. Damit handelt es sich bei knapp jeder zweiten Meldung um einen Wanderunfall! Das ist nicht verwunderlich, schließlich ist das Wandern die am häufigsten ausgeübte Sportart, wie aus einer regelmäßigen Mitgliederbefragung im DAV-Magazin *Panorama* hervorgeht. Die häufigste Unfallursache beim Wandern ist übrigens der Sturz: 2021 war dies bei 60 Prozent aller Unfallmeldungen der Fall.

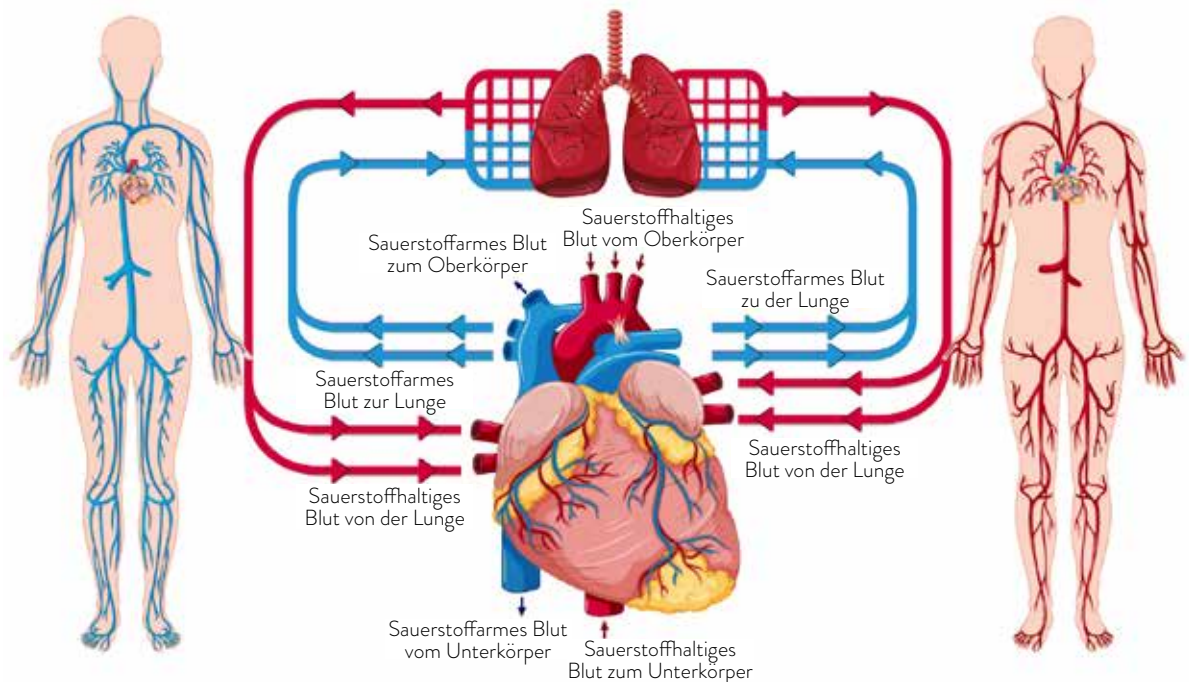
### Fit durch Ausdauertraining

Jede Trainingseinheit ist ein Reiz, der den Körper zu Adaptionen veranlasst. Regelmäßig durchgeführt führt Ausdauertraining zu diesen Anpassungen:

- ▲ Ökonomisierung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels
- ▲ Erhöhung des Schlagvolumens des Herzens
- ▲ Kräftigung der Atemmuskulatur
- ▲ Vergrößerung des Lungenvolumens
- ▲ Erhöhung des Blutvolumens
- ▲ Vermehrung der roten Blutkörperchen (dadurch mehr Kapazität für O<sub>2</sub>-Transport)
- ▲ Verbesserte Durchblutung der Muskeln (Neubildung von Kapillaren)
- ▲ Vergrößerung bestehender Kapillaren
- ▲ Vermehrung der Mitochondrien im Muskel (Mitochondrien sind bohnenförmige Zellorganellen, die Nährstoffe in den Zellkraftstoff Adenosintriphosphat (ATP) umwandeln)
- ▲ Vermehrung von oxidativen Enzymen
- ▲ Vergrößerung der Energiespeicher im Muskel
- ▲ Reduktion von Stresshormonen
- ▲ Steigert die psychische Gesundheit

## DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM: UNSER MOTOR FÜR LANGE ANSTIEGE

Unser Herz-Kreislauf-System besteht aus Herz, Lunge und Gefäßsystem. Diese Organe arbeiten zusammen, um die Zellen mit Sauerstoff (O<sub>2</sub>) zu versorgen. Bei sportlichen Belastungen sind dies vor allem die Muskelzellen. Sauerstoff wird über die Lunge ins Blut aufgenommen und durch die Pumpleistung des Herzens im Körper verteilt. In den Kapillaren – den kleinsten Blutgefäßen – wird der Sauerstoff an die Muskelzellen abgegeben und im Gegenzug Kohlendioxid ins Blut aufgenommen. Über die Lunge wird das Kohlendioxid wieder abgeatmet. Je besser diese Prozesse funktionieren, umso trainierter ist das Herz-Kreislauf-System. Das Großartige: Mit Sport und gezieltem Training können wir jedes Element des Herz-Kreislauf-Systems leistungsfähiger machen.



*Herz, Lunge und Gefäßsystem versorgen die Zellen mit Sauerstoff.*



## Transversus ansteuern

Der *Musculus transversus abdominis* ist der tiefste Bauchmuskel. Wie ein Korsett umspannt er fast den ganzen Rumpf vom Beckenkamm bis zu den Rippen. Er hält die Bauch- und Rumpfspaltung aufrecht, er unterstützt den unteren Rücken und hilft bei der Ausatmung. Eine Dysfunktion des *Musculus transversus abdominis* ist häufig mit unspezifischen, tiefen Rückenschmerzen assoziiert.

- 1.** Lege dich in Rückenlage auf die Matte und stelle die Beine auf. Entspanne den Nacken und den Schultergürtel und fühle, wie deine Wirbelsäule am Boden aufliegt. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Lendenwirbelsäulenbereich. Durch die natürliche Lendenlordose liegt die Lendenwirbelsäule wahrscheinlich nicht komplett auf der Matte auf. Du spürst eine kleine Höhle zwischen Lendenwirbelsäule und Matte.
- 2.** Drücke die Lendenwirbelsäule nun fest in den Boden, indem du ausatmest und den Bauch anspannst. Halte die Spannung und den Druck auf die Matte für etwa 5 Sekunden aufrecht und lasse dann wieder locker. Beim Entspannen atmest du wieder ein. Wiederhole die Übung 10-mal.



## Stabilisierung im Kniestand

Während des Wanderns musst du deinen Rumpf oft über viele Stunden stabil halten, während du die Beine bewegst. Diese Übung hilft dir, eine bessere Kontrolle über deinen Oberkörper zu halten, und verbessert deine Beckenstabilisierung.

- 1.** Stelle dich im Kniestand auf die Matte oder eine weiche Unterlage. Baue eine leichte Bauchspannung auf (denke an die vorige Übung) und richte den Oberkörper auf. Schiebe das Brustbein etwas nach vorn und ziehe die Schulterblätter nach hinten unten.
- 2.** Verlagere das Gewicht auf ein Knie. Hebe das andere Bein vom Boden ab und führe es seitlich nach vorn, ohne dass du mit dem Oberkörper ausweichst.
- 3.** Stelle das Bein vor dir auf der Matte ab. Halte die Position kurz und führe das Bein dann wieder in den Kniestand zurück. Wechsle die Seite und führe 5 Wiederholungen pro Bein durch. Fällt es dir zu Beginn noch schwer, das Gleichgewicht zu halten, kannst du dich an der Wand oder einem Stuhl festhalten.



## Rumpfaufrichten im Stehen

Mit dieser Übung trainierst du die Rückenstrecker, bei gleichzeitiger Beckenstabilisierung.

- 1.** Nimm einen schulterbreiten Stand ein und beuge die Knie leicht. Diese Position der Beine bleibt die gesamte Übung gleich! Beuge dich nach vorn und rolle dich ganz rund ein, bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Deine Arme sind dabei gestreckt und die Handflächen schauen zueinander.
- 2.** Rolle dich nun langsam Wirbel für Wirbel auf. Fahre fort, bis dein Rücken gerade und dein Oberkörper etwa 45 Grad nach vorn geneigt ist. Schiebe die Brust nach vorn und ziehe die Schultern nach hinten.
- 3.** Strecke die Arme über den Kopf (Oberarme neben den Ohren). Halte die Position kurz. Nimm zuerst die Arme wieder nach unten, anschließend rollst du dich vom Kopf abwärts wieder zusammen, bis du in der Ausgangsposition angekommen bist. Wiederhole die Übung für 3 Serien à 10 Wiederholungen. Zur Unterstützung kannst du auch einen Stab oder einen Stock in die Hände nehmen.





## Brücke: Beckenheben in Rückenlage

Mit der Brückenübung verbesserst du die Beckenstabilisierung und die Ansteuerung sowie die Kraftausdauer deiner Rücken- und Gesäßmuskulatur.



1



2



3

- 1.** Lege dich in Rückenlage auf die Matte und stelle die Beine vor dir ab.
- 2.** Hebe das Becken von der Matte ab, bis Kniegelenk, Hüfte und Schultergürtel auf einer diagonalen Linie liegen. Spanne dein Gesäß an und halte die Position für einige Sekunden.
- 3.** Rolle dich von den Schulterblättern abwärts wieder ein, bis Wirbelsäule und Becken wieder auf der Matte liegen. Sollte die Übung so zu wenig fordernd für dich sein, habe ich noch eine anspruchsvollere Variante für dich! Hebe in der Brücke-Position langsam ein Bein vom Boden ab und strecke es. Halte die Position kurz. Die Stellung deines Rumpfes und deines Beckens sollte sich nicht verändern! Stelle den Fuß wieder ab und wechsle zur anderen Seite. Führe 3 Sätze à 14 Wiederholungen mit 1 Minute Pause aus.

## Beckenheben im Seitstütz

Beim Beckenheben im Seitstütz trainierst du die seitliche Rumpfmuskulatur, aber auch die seitliche Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, die zum Stabilisieren während des Gehens besonders wichtig sind.

- 1.** Stütze dich in Seitenlage auf der Matte ab. Den Ellenbogen positionierst du unterhalb deiner Schulter, die Knie sind im rechten Winkel gebeugt und die Unterschenkel nach hinten weggestreckt. Kniegelenk, Hüfte und Schultergürtel sind auf einer Linie. Schau, dass du keinen Knick nach hinten in der Hüfte hast!
- 2.** Hebe das Becken langsam von der Matte ab und senke es wieder. Wiederhole die Bewegung, bis deine Rumpfspannung keine Wiederholung mehr zulässt. Wechsle dann die Seite und führe 2 Sätze pro Seite à 15 Wiederholungen aus.

**Variante:** Willst du die Übung anspruchsvoller machen, kannst du das obere Bein nach oben ab spreizen oder die Beine nicht beugen, sondern gestreckt lassen.

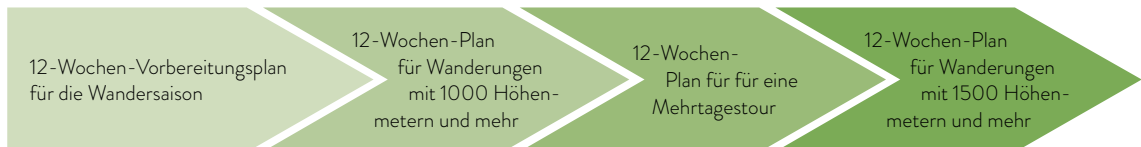


## WÄHLE DEN PASSENDEN PLAN

Bevor du mit einem Trainingsplan beginnst, gilt es zu eruieren, was du konkret erreichen willst. Je nachdem, ob du neu im Bergsport bist, deine erste Mehrtagestour absolvieren, dich auf die Wandersaison vorbereiten oder einen ambitionierten Gipfel erreichen willst – wähle den für dich passenden Plan aus – und los geht's.

Wichtig ist, dass du dich selbst richtig einordnest. Überschätze dich nicht und beginne im Zweifelsfall mit den Einsteigerplänen. Alle weiteren Pläne bauen darauf auf und du kannst sie perfekt aneinander angliedern.

Hast du bereits Erfahrung mit dem Bergsteigen und Touren mit 1500 Höhenmetern sind kein Problem für dich, du leidest aber regelmäßig unter Knie- und Sprunggelenkbeschwerden? Dann findest du ganz am Ende bei den Präventivplänen die passenden Programme!



Die Trainingspläne sind nach Wochen gegliedert und enthalten alle Ausdauer-, Kraft-, Stabilisierungs- und Ausgleichseinheiten. Die Pläne sind nach dem 2:1-Prinzip aufgebaut. Das bedeutet, dass du immer zwei Belastungswochen gefolgt von einer Erholungswoche hast. So stellst du sicher, dass dein Körper ausreichend Zeit zum Regenerieren hat.

Um nach den Plänen zu trainieren, musst du nicht zwingend in den Bergen wohnen. Das allgemeine Grundlagenausdauertraining kannst du auch sehr gut mittels Alternativsportarten wie Laufen, Radfahren oder Walking absolvieren.



## Bestimme deine Trainingszonen

Auf Seite 58 (Pulsbereiche im Ausdauertraining) habe ich dir einen Überblick über die fünf Trainingszonen im Ausdauertraining gegeben. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, deine individuellen Trainingszonen zu errechnen. Hast du einen Laktatstufentest gemacht? Dann hast du mit der Auswertung deines Tests auch deine individuellen Zonen erhalten.

Wie bereits im zweiten Kapitel beschrieben, kannst du deine Trainingszonen ungefähr auch anhand einer Normformel errechnen. Dabei gehst du so vor:

- 1. Bestimme deine maximale Herzfrequenz (HFmax):** Ziehe dein Alter von 220 ab. Eine 30-jährige Sportlerin würde ihre maximale Herzfrequenz so bestimmen:  $220 - 30 = 190$  **Schläge pro Minute**  
**Meine maximale Herzfrequenz:**  $220 - (\text{mein Alter}) = \text{maximale Herzfrequenz}$
- 2. Errechne deine Herzfrequenz für jede Trainingszone:** Die maximale Herzfrequenz ist die Basis zur Berechnung deiner Herzfrequenz in den fünf Trainingszonen. Jede Trainingszone repräsentiert einen prozentualen Anteil der maximalen Herzfrequenz. Am Beispiel unserer 30-jährigen Sportlerin sieht die Berechnung der Trainingszonen folgendermaßen aus:

Zone	% von HFmax	Berechnung am Beispiel der 30-jährigen Sportlerin	Pulsbereich Schläge/Min.	Mein individueller Pulsbereich
<b>Recovery Zone</b>	< 60 % HFmax	$190 \times 0,6$	< 114	
<b>GA1</b>	60–75% der HFmax	$190 \times 0,6$ $190 \times 0,75$	114–143	
<b>GA2</b>	75–85% der HFmax	$190 \times 0,75$ $190 \times 0,85$	143–162	
<b>EB</b>	85–95% der HFmax	$190 \times 0,85$ $190 \times 0,95$	162–181	
<b>SB</b>	> 95% der HFmax	$190 \times 0,95$	> 181	

Bestimme auch gleich deine individuellen Pulsbereiche und trage sie in die Tabelle ein! So weißt du beim Training immer, welchen Puls du bei den vorgegebenen Einheiten haben sollst. Anstatt der 190 Schläge pro Minute aus unserem Beispiel setzt du einfach deine individuelle HFmax ein und er rechnest über die Prozentwerte die entsprechenden Pulsbereiche!

## Messung der Herzfrequenz

Um die Ausdauereinheiten nach Vorgabe zu absolvieren, zeichne während des Trainings deine Herzfrequenz auf. So gehst du sicher, dass du in der entsprechenden Zone trainierst. Die Herzfrequenz erfasst du am besten mit einem Pulsgurt und einer Sportuhr. Moderne Sportuhren bieten oft auch schon die Möglichkeit, den Puls über das Handgelenk zu messen. Sitzt die Uhr nicht richtig oder hast du viel Bewegung in den Armen, sind die Werte aber häufig nicht korrekt! Ich empfehle dir deshalb unbedingt, vor allem in den ersten Wochen einen Pulsgurt zu verwenden. Du wirst sehen: Nach einigen Einheiten bekommst du ein gutes Gefühl dafür, in welcher Trainingszone du dich gerade befindest.

Solltest du mal keine Pulsmessung zur Verfügung haben, kannst du auch nach dem **subjektiven Belastungsempfinden** trainieren. Das subjektive Belastungsempfinden wird über die **BORG-Skala** definiert und korreliert mit den Pulsbereichen der jeweiligen Trainingszone.

## BORG-SKALA

<b>06</b>	Überhaupt keine Anstrengung	
<b>07</b>		
<b>08</b>	Extrem locker	GA1
<b>09</b>		
<b>10</b>	Sehr locker	
<b>11</b>	Locker	
<b>12</b>		
<b>13</b>	Ein wenig anstrengend	GA2
<b>14</b>		
<b>15</b>	Anstrengend	EB
<b>16</b>		
<b>17</b>	Sehr anstrengend	
<b>18</b>		SB
<b>19</b>	Extrem anstrengend	
<b>20</b>	Maximal anstrengend	



Höre während der Trainingseinheit in dich hinein und notiere, wie sich das Training für dich angefühlt hat. Dazu kannst du die Werte von 6 bis 20 oder die wörtlichen Beschreibungen (überhaupt keine Anstrengung bis maximale Anstrengung) verwenden.

## 12-Wochen-Vorbereitungsplan für die Wandersaison

Dieser Plan eignet sich für alle, die sich schon vor Beginn der Sommersaison auf das Wandern und Bergsteigen vorbereiten wollen. Der Plan ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet und es ist **keine Vorerfahrung beim Wandern nötig**.

Um den Plan durchzuführen, musst du auch nicht zwingend in den Bergen leben, denn die meisten Ausdauereinheiten kannst du laufend oder mit dem Rad absolvieren. Nach zwölf Wochen wirst du fit, stark und mit einem reduzierten Verletzungsrisiko in die Wandersaison starten! Der ideale **Startzeitpunkt** für diesen Trainingsplan ist **drei Monate vor der Wandersaison**. Dann bist du fit, sobald die Gipfel schneefrei sind! Aufbauend auf den 12-Wochen-Vorbereitungsplan kannst du je nach Vorerfahrung mit den anderen Trainingsplänen fortfahren.

### Ziele des Trainingsplans

- ▲ Aufbau einer guten Grundlagenausdauerleistungsfähigkeit und Vorbereitung auf die kommende Wandersaison
- ▲ Erarbeiten einer soliden Rumpfstabilität und Beinachsenstabilität
- ▲ Aufbau eines guten Kraftniveaus mit allgemeinen und speziellen Bein- und Rumpfübungen
- ▲ Prävention von klassischen Verletzungen und Überlastungen beim Wandern und Bergsteigen wie Knie- und Rückenschmerzen



## Inhalte des Trainingsplans

- ▲ 2 bis 3 Ausdauereinheiten pro Woche
- ▲ 2 Kraft- und Stabilisierungseinheiten pro Woche
- ▲ Der Plan ist nach dem 2:1-Prinzip aufgebaut. Du führst abwechselnd 2 Belastungswochen (gelb und rot markiert), gefolgt von einer Erholungswoche (blau markiert) durch. Um den Wechsel aus Belastung und Erholung beizubehalten, solltest du die Wochen untereinander nicht verschieben. Einzelne Einheiten innerhalb einer Woche kannst gern so legen, dass sie zeitlich für dich gut umsetzbar sind.

## Anweisungen für das Ausdauer- und Krafttraining

- ▲ Versuche, beim Ausdauertraining im vorgegebenen Pulsbereich zu bleiben. Wird der Puls zu hoch, reduziere die Geschwindigkeit beziehungsweise die Intensität.
- ▲ Lege nach der längsten Ausdauereinheit einen Pausetag ein.
- ▲ Beim **Krafttraining** genügt in den ersten vier Wochen das **eigene Körpergewicht** (Kraftausdauertraining). **Danach** wählst du das **Zusatzgewicht** so, dass du die vorgegebenen Wiederholungen gerade noch schaffst.
- ▲ Wärme dich **vor dem Krafttraining** 10 Minuten mit den Übungen **»Allgemeine Erwärmung, Mobilität und Ausgleich«** (ab Seite 137) auf. Suche dir daraus 3 bis 5 Übungen aus.
- ▲ Versuche, mindestens 27 Stunden Pause zwischen den Kraft- und Stabilisierungseinheiten einzuhalten. Ausdauertraining ist aber möglich.

Woche	Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Min. <b>flach laufen</b> oder</li> <li>• zügig <b>spazieren gehen</b></li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 08, extrem locker</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 Min. <b>flach laufen/zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke) oder</li> <li>• 80 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 11, locker</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Ausdauerinheit im <b>Grundlagenbereich 1</b></li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 Min. <b>zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 08, extrem locker</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10–15 Min. Warm-up @GA1</li> <li>• 5 × (2 Min. @GA1, 3 Min. @GA2 im Wechsel)</li> <li>• 10–15 Min. Cool-down @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1–GA2, BORG 11–13, locker bis ein wenig anstrengend</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Min. <b>flach laufen/zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke) oder</li> <li>• 60 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 10, sehr locker</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Min. <b>flach laufen</b> oder</li> <li>• 30 Min. <b>zügig spazieren gehen</b> oder</li> <li>• 45–60 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 08, extrem locker</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10–15 Min. Warm-up @GA1</li> <li>• 5 × (3 Min. @GA1, 2 Min. @GA2 im Wechsel)</li> <li>• 10–15 Min. Cool-down @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1–GA2, BORG 10–12, sehr locker bis ein wenig anstrengend</p>	entfällt
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 Min. <b>flach laufen/zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke) oder</li> <li>• 60 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 10, sehr locker</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10–15 Min. Warm-up @GA1</li> <li>• 3 × (5 Min. @60% HFmax, 5 Min. @75% HFmax im Wechsel)</li> <li>• 10–15 Min. Cool-down @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 11, locker</p>	Individuelle Ausdauerinheit im <b>Grundlagenbereich 1</b>

Kraft, Stabilisierung und Ausgleich 1	Kraft, Stabilisierung und Ausgleich 2	Trainingszeit in Stunden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transversus ansteuern (Seite 89)</li> <li>• Brücke (Seite 92)</li> <li>• Sternschritte (Seite 103): 3 × 3 Runden/Bein</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kniebeuge mit Fersenheben (Seite 107)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinige Stabilisierung (Seite 100)</li> <li>• Bärenstand (Seite 95)</li> <li>• Schwimmer (Seite 94)</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Fersenheben beidbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kräftigung Peroneus (Seite 106)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<b>3,5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transversus ansteuern (Seite 89)</li> <li>• Brücke (Seite 92)</li> <li>• Sternschritte (Seite 103): 3 × 3 Runden/Bein</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kniebeuge mit Fersenheben (Seite 107)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinige Stabilisierung (Seite 100)</li> <li>• Bärenstand (Seite 95)</li> <li>• Schwimmer (Seite 94)</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Fersenheben beidbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kräftigung Peroneus (Seite 106)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transversus ansteuern (Seite 89)</li> <li>• Brücke (Seite 92)</li> <li>• Sternschritte (Seite 103): 3 × 3 Runden/Bein</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kniebeuge mit Fersenheben (Seite 107)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinige Stabilisierung (Seite 100)</li> <li>• Bärenstand (Seite 95)</li> <li>• Schwimmer (Seite 94)</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Fersenheben beidbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kräftigung Peroneus (Seite 106)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<b>3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transversus ansteuern (Seite 89)</li> <li>• Brücke (Seite 92)</li> <li>• Sternschritte (Seite 103): 3 × 3 Runden/Bein</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kniebeuge mit Fersenheben (Seite 107)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinige Stabilisierung (Seite 100)</li> <li>• Bärenstand (Seite 95)</li> <li>• Schwimmer (Seite 94)</li> <li>• Kniebeuge (Seite 116)</li> <li>• Fersenheben beidbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kräftigung Peroneus (Seite 106)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 Wiederholungen mit dem eigenen Körpergewicht	<b>3,5</b>

Woche	Ausdauer 1	Ausdauer 2	Ausdauer 3
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>45 Min. <b>flach laufen</b> oder <b>zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke) oder</li> <li>60 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 08, extrem locker</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 Min. Warm-up @GA1</li> <li>5 × (2 Min. @GA1, 3 Min. @GA2 im Wechsel)</li> <li>15 Min. Cool-down @GA</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1–GA2, BORG 11–13, locker bis anstrengend</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 Min. <b>flach laufen/zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke) oder</li> <li>80 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 10, sehr locker</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 Min. <b>flach laufen/zügig spazieren gehen</b> (hügelige Strecke) oder</li> <li>45 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 08, extrem locker</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 Min. Warm-up @GA1</li> <li>3 × (6 Min. @GA1, 4 Min. @GA2 im Wechsel)</li> <li>15 Min. Cool-down @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA01–GA2, BORG 10–12, sehr locker bis ein wenig anstrengend</p>	entfällt
7	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>45 Min. walken</b> (hügelige Strecke) <b>oder flach laufen</b></li> <li>Nach 15 Min.: 3 × (3 Min. @GA2 mit 2 Min. @GA1 im Wechsel)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1 + GA2, BORG 11, locker</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 Min. Warm-up &lt; 60 % HFmax</li> <li>3 × (6 Min. @60 % HFmax, 4 Min. @75 % HFmax im Wechsel)</li> <li>10 Min. Cool-down @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 11, locker</p>	Individuelle Ausdauereinheit im <b>Grundlagenbereich 1</b>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>50 Min. walken</b> (hügelige Strecke) oder <b>flach joggen</b></li> <li>Nach 15 Min.: 4 × (4 Min. @GA2 mit 3 Min. @GA1 im Wechsel)</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1 + GA2, BORG 13, ein wenig anstrengend</p>	<p><b>Laufen, Walking oder Wandern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 Min. Warm-up @GA1</li> <li>3 × (4 Min. @GA1, 6 Min. @GA2 im Wechsel)</li> <li>10 Min. Cool-down @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1–GA2, BORG 11–14, locker bis anstrengend</p>	<p><b>Wanderung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>@GA1 im Anstieg (Stöcke verwenden)</li> <li>ca. 5 km und 250 Höhenmeter</li> <li>alternativ: 90 Min. <b>Rad fahren</b> (Ergometer) @GA1</li> </ul> <p><b>Zone:</b> GA1, BORG 11, locker</p>

Kraft, Stabilisierung und Ausgleich 1	Kraft, Stabilisierung und Ausgleich 2	Trainingszeit in Stunden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schräge Sit-ups (Seite 96)</li> <li>• Abduktion mit dem Miniband (Seite 102)</li> <li>• Kniebeuge mit Zusatzlast (Seite 116)</li> <li>• Einbeiniges Hüftheben (Seite 120)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kräftigung Tibialis (Seite 105)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung im Kniestand (Seite 90)</li> <li>• Rumpfaufrichten im Stehen (Seite 91)</li> <li>• Ausfallschritt (Seite 115)</li> <li>• Rumpfheben (Seite 125)</li> <li>• Fersenheben einbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kettlebell Clean and Press (Seite 126)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<b>4,5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schräge Sit-ups (Seite 96)</li> <li>• Abduktion mit dem Miniband (Seite 102)</li> <li>• Kniebeuge mit Zusatzlast (Seite 116)</li> <li>• Einbeiniges Hüftheben (Seite 120)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kräftigung Tibialis (Seite 105)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung im Kniestand (Seite 90)</li> <li>• Rumpfaufrichten im Stehen (Seite 91)</li> <li>• Ausfallschritt (Seite 115)</li> <li>• Rumpfheben (Seite 125)</li> <li>• Fersenheben einbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kettlebell Clean and Press (Seite 126)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<b>3,5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schräge Sit-ups (Seite 96)</li> <li>• Abduktion mit dem Miniband (Seite 102)</li> <li>• Kniebeuge mit Zusatzlast (Seite 116)</li> <li>• Einbeiniges Hüftheben (Seite 120)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kräftigung Tibialis (Seite 105)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung im Kniestand (Seite 90)</li> <li>• Rumpfaufrichten im Stehen (Seite 91)</li> <li>• Ausfallschritt (Seite 115)</li> <li>• Rumpfheben (Seite 125)</li> <li>• Fersenheben einbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kettlebell Clean and Press (Seite 126)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<b>4,5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schräge Sit-ups (Seite 96)</li> <li>• Abduktion mit dem Miniband (Seite 102)</li> <li>• Kniebeuge mit Zusatzlast (Seite 116)</li> <li>• Einbeiniges Hüftheben (Seite 120)</li> <li>• Liegestütz (Seite 122)</li> <li>• Kräftigung Tibialis (Seite 105)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung im Kniestand (Seite 90)</li> <li>• Rumpfaufrichten im Stehen (Seite 91)</li> <li>• Ausfallschritt (Seite 115)</li> <li>• Rumpfheben (Seite 125)</li> <li>• Fersenheben einbeinig (Seite 117)</li> <li>• Kettlebell Clean and Press (Seite 126)</li> </ul> 3 Sätze à 12–15 mögliche Wiederholungen	<b>5</b>