

## Trainingsplan Kondition Tischtennis – 4 Wochen

### Programm mit mittlerer Trainingsbelastung (für ambitionierte Spieler)

#### Voraussetzungen:

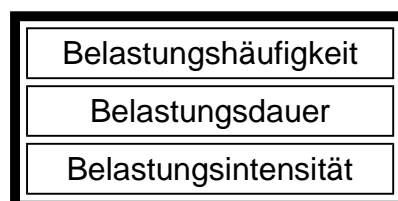
- Sie sind gewohnt immer wieder etwas für ihre Kondition zu tun und fangen nicht beim Punkt null mit dem Aufbau von Kondition an.
- Sie wollen ihre Leistungsfähigkeit im Tischtennis verbessern und zudem etwas für ihre Gesundheit zu tun
- Sie wollen ihre Regenerationsfähigkeit und Belastungsverträglichkeit im Training erhöhen
- Sie haben 3 mal pro Woche rund 1 Stunde Zeit für ein systematisches Konditionstraining

#### Ziele:

- Schaffung eines guten Niveaus an allgemeiner Grundlagenausdauer (allg Ga) für die kommende Saison
- Schaffung einer an semispezifischer Ausdauer als Grundlage für den Aufbau der TT-spezifischen Kondition durch das Training am Tisch

Vor dem Einstieg in ein neues Trainingsprogramm mit höheren Belastungen für das Herz-Kreislaufsystem sollte immer eine ärztliche Untersuchung stehen, um Risiken auszuschalten.

Zur Steuerung der Belastung im Trainings gelten folgende als wesentliche Parameter:



Während die Werte Belastungshäufigkeit und Belastungsdauer leicht festzulegen und zu kontrollieren sind, macht die Kontrolle der Belastungsintensität etwas mehr Mühe.

Neben verschiedenen, teilweise aufwendigen Methoden bei denen der gemessene Laktatwert im Blut als Indikator für eine bestimmte Belastungsintensität herangezogen wird, lässt sich die Belastung auch über die Messung der Herzfrequenz steuern.

---

Messung der Herzfrequenz:

Die Messung der Herzfrequenz wird am besten an er Halsschlagader oder an der Handgelenksschlagader an der Innenseite des Unterarmes durchgeführt.

Bei der Messung werden die Pulsschläge über 10 Sekunden gezählt und dann mit 6 multipliziert.

Zur Festlegung der individuellen Trainingspulsfrequenz wird zunächst die maximale Herzfrequenz (max Hf) bestimmt.

Hierfür gilt die Formel:

Maximale Herzfrequenz = 220 - (Lebensalter)
---

Beispiel: Alter des Spielers 25 Jahre

Berechnung maximale Herzfrequenz	220 – 25 = 195 Schläge pro Minute
----------------------------------	-----------------------------------

Davon ausgehend werden die Richtwerte für die Belastungen in den einzelnen Trainingseinheiten festgelegt.

Folgende Belastungsstruktur bei 3 Trainingseinheiten pro Woche dürften dem Spieler im oberen Beispiel eine möglichst rasche Verbesserung der allgemeiner Grundlagenausdauer ermöglichen, und durch den Einbau des Fahrtspieles auch den Übergang zum TT-spezifischen Konditionstraining am Tisch erleichtern.

Trainingseinheit	Intensität	Trainingsmittel	Spieler 25 Jahre max Hf 195 Schläge/Min
regenerative Traininseinheit	70 % - 75 % der max Hf	regenerativer Ausdauerlauf Belastung gering	136 – 146 Schläge/Min

stabilisierende Trainingseinheit	80% - 85 % der max Hf	mittlerer Ausdauerlauf Belastung mittel	156 – 165 Schläge/Min
aufbauende Trainingseinheit	wechselnde Intensität bis 90 % max Hf	Fahrtspiel Belastung hoch	bis 175 Schläge/Min

Bei der Durchführung des Trainings haben sich die verschiedenen Formen des Ausdauerlaufes am besten bewährt und werden deshalb auch in diesem Trainingsprogramm verwendet.

Regenerativer Ausdauerlauf:

Bequeme Unterhaltung mit dem Trainingspartner ohne Anstrengung möglich.

Mittlerer Ausdauerlauf:

Herzfrequenz höher als beim reg. Ausdauerlauf. Es sollte jedoch das Gefühl vorhanden sein mit gleichem Tempo noch weiterlaufen zu können.

Fahrtspiel:

Wechselnde Belastungen, Schnelligkeits- und Schnell- kraftbeanspruchungen kommen hinzu. Belastungsgefüge näher an TT-spezifischer Belastung. Wird am Besten in welligem Gelände durchgeführt. Hierdurch ergeben sich wechselnde Belastungen automatisch. Ansonsten müssten Steigerungsläufe, kurze Sprints im Wechsel mit Trabstrecke und ähnliches eingebaut werden.

---

Nach der hohen Belastung durch das Fahrtspiel sollten in der Regel 2 Tage Pause eingehalten werden um nicht in den Bereich einer Überbelastung (Übertraining) zu kommen.

Sichere Anzeichen für einen Zustand des Übertrainings:

- Unruhe
- Gereiztheit
- ungewohnte Einschlafschwierigkeiten

---

Radfahren:

Die Trainingseinheiten im regenerativen und mittleren Bereiche können auch im Wechsel mit dem Fahrrad durchgeführt werden. Dabei sollte allerdings die Länge der Trainingseinheit um rund 50% erhöht werden um denselben Effekt wie beim Ausdauerlauf zu erzielen.

zum 4 wöchigen Trainingsplan