

# SANW Powerlifting Programm

Auf einen Blick	2
1. Einleitung	3
2. Zielgruppe	3
3. Grundannahmen	3
4. Aufbau	4
4.1. GPP-Block	4
4.2. Wettkampfvorbereitung	5
4.2.1. Block I	5
4.2.2. Block II	5
4.2.3. Block III	5
5. Saisonplanung	5
6. Programmvariablen	6
6.1 Das 1-rep max (1RM)	6
6.2 Anstrengungsgrad, Autoregulation, RPE	6
6.2.1 Was ist RPE?	7
6.2.2. Anwendung von RPE im Programm	7
7. Hinweise zum Benutzen des Programms	8
7.1: Abschätzen des Trainingsmaximums	8
7.2: Auswahl des Arbeitsgewichtes ohne Maximum	9
7.3. Progression im Training	9
7.4. Aufwärmen	10
7.4. Bei Problemen wie Krankheit, Trainingsausfall und Wiedereinstieg	11
8. FAQ	12
9. Kontakt	12

### **Auf einen Blick**

Wir bieten ein Gratis-Programm für fortgeschrittene Athletinnen und Athleten im Powerlifting an. Wie jedes Programm ist es allgemein gehalten, um eine Vielzahl von Nutzerinnen und Nutzern anzusprechen. Das Programm ist in vier Blöcke à fünf Wochen gegliedert. Davon sind drei Blöcke auf eine Wettkampfteilnahme zugeschnitten.

Das Programm kann individuell für die eigene Saisonplanung angepasst werden, wobei einzelne Blöcke wiederholt oder weggelassen werden können.

Grundsätzlich wird im Training auf Autoregulation gesetzt, das heißt, die Arbeitsgewichte werden anhand der wahrgenommenen Anstrengung gesteuert und an die Tagesform angepasst. Referenzwerte, basierend auf dem (geschätzten) Maximum, werden zur Verfügung gestellt.

Bei Fragen zu einzelnen Aspekten des Programms empfiehlt es sich, den entsprechenden Abschnitt dieser Anleitung zu studieren. Es werden jeweils auch konkrete Empfehlungen zu Gewichtsauswahl und Progression gemacht.

## **1. Einleitung**

Die Sportart Powerlifting erlebt in der Schweiz in den letzten Jahren einen merkbaren Zuspruch. Als einer der grössten Vereine möchten wir von Schwerathletik Nordwest (SANW) proaktiv den Sport vorantreiben und möglichst viele dafür begeistern.

Wichtige Faktoren für die langfristige Begeisterung sind neben einem guten Umfeld auch eine gute physische Verfassung und beständige Fortschritte.

Neue Athletinnen und Athleten profitieren bei uns von einer Einführung und von der Betreuung durch erfahrene AthletInnen oder Fachpersonen sowie viel Übung. In einem weiter fortgeschrittenen Stadium kann eine enge Betreuung weiterhin sinnvoll sein, jedoch benötigen nicht alle einen kostenpflichtigen Coaching-Service.

Damit auch selbständig trainierende Athletinnen und Athleten einem strukturierten Programm folgen können, bieten wir dieses Programm kostenfrei an.

## **2. Zielgruppe**

Wie jedes andere Programm ist auch unseres ein Werkzeug, um auf ein bestimmtes Ziel hin zu arbeiten. Da es sich um ein Powerlifting-Programm handelt, ist klar, dass das Ziel des Programms darin besteht, eine Steigerung der Maximalkraft in den Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben zu erreichen. Zusätzlich muss für ein bestimmtes Programm auch immer ein gewisses Leistungsniveau vorausgesetzt werden.

### **Dieses Programm ist für Dich, wenn Du...**

- ...in den drei Wettkampfübungen technisch sicher genug bist, um eine konsistente Ausführung zu gewährleisten;
- ...die Möglichkeiten einer linearen Progression ("In jedem Training etwas mehr Gewicht") ausgeschöpft hast;
- ...dich auf einen Wettkampf vorbereiten möchtest;
- ...neben den Wettkampfübungen Variationen und eine breitere Palette an Übungen trainieren möchtest.

## **3. Grundannahmen**

Ein Trainingsprogramm ist im Idealfall genau auf die Bedürfnisse des Individuums ausgelegt. Dies bedeutet, dass persönliche Umstände und Präferenzen, Schwachstellen und Stärken berücksichtigt werden. Die grösste Limitation unseres Programms ist die eingeschränkte Individualisierung. Hier gilt allerdings auch: Wer einen komplett individualisierten Plan möchte, ist wahrscheinlich mit einem personalisierten Coaching-Service am besten bedient.

Damit das Programm von möglichst vielen Athletinnen und Athleten genutzt werden kann, gehen wir von einigen Grundannahmen aus, die normalerweise auf einen grossen Teil von Athleten zutreffen dürften:

- Schwachstellenbehebung bei den Hauptübungen wird an häufige Schwachstellen angepasst (unterer Teil bei Kniebeuge und Kreuzheben, Lockout beim Bankdrücken);
- Trainingshäufigkeit der Hauptübungen oder gleiche Bewegungsmuster; (Kniebeuge/Bankdrücken 3x/Woche und Kreuzheben 2x/Woche);
- 4 Trainings pro Woche, damit genügend Erholungszeit besteht und eine gewisse Flexibilität betreffend Trainingstage vorhanden ist;
- Mittlerer Trainingsstress und Volumen, das von den meisten toleriert werden sollte;
- Zugang zu gängigem Trainingsequipment (Langhanteln, Kurzhanteln, simple Geräte). (Auf den Einsatz von Spezialstangen und aussergewöhnlichen Geräten verzichten wir).

## **4. Aufbau**

Unser Trainingsprogramm vereint Elemente verschiedener Periodisierungsmodelle und respektiert dabei grundlegende Trainingsprinzipien. Das ganze Programm ist auf 4 Trainingsblöcke à 5 Wochen mit verschiedenen Schwerpunkten aufgeteilt. Die Gesamtdauer ist 20 Wochen. Für eine Wettkampfvorbereitung kann das Programm auch als 15-wöchige Variante gebraucht werden. Jeder Block beginnt mit einem Deload (*~35% Reduktion des Volumens und ~20% Reduktion der Intensität*). Danach werden Volumen und Intensität über die verbleibenden 4 Wochen kontinuierlich gesteigert.

Die einzelnen Trainingsblöcke sind folgendermassen charakterisiert:

### **4.1. GPP-Block**

GPP steht für "general physical preparedness" und bezeichnet die eher unspezifischen Trainingsanpassungen, welche den spezifischen Komponenten (Maximalkraft bei ausgewählten Übungen) gegenüberstehen. Dazu zählen im Powerlifting das Training von Energiesystemen (Kardiovaskuläres Training), der Aufbau von Muskelmasse und vermehrtes Training von ansonsten vernachlässigten Muskeln. Ein gewisses Mass an GPP-Elementen findet sich in den meisten Blöcken, jedoch fokussiert der erste Block primär auf diese unspezifischen Trainingsqualitäten. Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal ist der Austausch aller Wettkampfübungen mit nahe verwandten Übungen (*Hohe Ablage*  $\leftarrow \rightarrow$  *Tiefe Ablage*; *konventionell*  $\leftarrow \rightarrow$  *Sumo*; *pausiertes Bankdrücken*  $\leftarrow \rightarrow$  *nicht pausiertes Bankdrücken*). Durch diesen Austausch sowie durch die generell tiefere Intensitäten/Lasten soll das Nervensystem für neue kraftspezifische Anpassungen in den Wettkampfübungen resensibilisiert werden.

Dieser Block muss nicht bei jedem Durchlauf des Programmes durchgeführt werden. Ein sinnvoller Einsatz kann beispielsweise nach einem wichtigen Wettkampf sein, wenn der/die Athlet/Athletin eine körperliche und psychische Pause von den immer relativ ähnlichen Übungen und hohen Lasten benötigt. Der GPP-Block kann auch ein guter Einstieg in das

Training mit höherer Frequenz sein, da die jeweiligen Bewegungen maximal 2x pro Woche trainiert werden.

## **4.2. Wettkampfvorbereitung**

Die drei Vorbereitungsblöcke, in denen auf einen Maximalkrafttest hingearbeitet wird, beinhalten die Wettkampfübungen sowie dem jeweiligen Zeitpunkt angepasste Assistenz- und Zusatzübungen. Die Spezifität nimmt dabei gegen den Maximalkrafttest kontinuierlich zu. Konkret bedeutet das, dass die relative und absolute Intensität ansteigt (*relative Intensität = Anstrengungsgrad; absolute Intensität = Gewicht auf der Stange*) und weniger GPP-Elemente vorgesehen sind. Zudem werden die Assistenzübungen den Wettkampfübungen immer ähnlicher.

### **4.2.1. Block I**

Der erste von drei Blöcken ist primär auf Muskelaufbau ausgelegt. Die Wettkampfübungen werden in einem mittleren Wiederholungsbereich trainiert, während die eher unspezifischen Assistenz- und Zusatzübungen in einem mittleren bis hohen Wiederholungsbereich trainiert werden. Ziel ist ein eher hohes Arbeitsvolumen über einen höheren Bewegungsumfang.

### **4.2.2. Block II**

Der zweite Block fokussiert vermehrt auf kraftspezifische Anpassungen im tiefen bis mittleren Wiederholungsbereich. Muskelaufbauende Reize in höheren Wiederholungsbereichen werden hier eher in einer Erhaltungsdosis eingesetzt. Hauptziel ist eine Angewöhnung an höhere Lasten und spezifisches Techniktraining.

### **4.2.3. Block III**

Der dritte Block bildet das letzte Element vor dem Maximalkrafttest/Wettkampf. Im Gegensatz zu den vorherigen Blöcken nehmen hier Volumen und Intensität gegen Ende wieder ab, um Ermüdung abzubauen und die Leistungsbereitschaft zu maximieren. Haupt- und Assistenzübungen werden vorwiegend im tiefen Wiederholungsbereich trainiert, während noch wenige Zusatzübungen im mittleren bis hohen Wiederholungsbereich vorgesehen sind.

## **5. Saisonplanung**

Abschnitt 4 zeigt die wichtigsten Unterschiede zwischen den Trainingsblöcken auf. Es zeigt sich, dass das Programm in sämtlichen Phasen der Saison genutzt werden kann. So kann der GPP-Block verwendet werden, um nach einem Wettkampf oder ganz am Anfang der Vorbereitung auf einen noch weit entfernten Wettkampf das Training unspezifischer zu

gestalten. Ebenso lässt sich die Hypertrophiephase in einer langen Wettkampffreien Zeit auch mehrfach wiederholen und beliebig mit der an Maximalkraftorientierten Phase kombinieren. So können beispielsweise zwei Hypertrophieblöcke je nach Präferenz mit einem Maximalkraftorientierten Block verknüpft oder auch zwei Hypertrophieblöcke mit zwei Maximalkraftorientierten Blöcken sequenziert werden. Der letzte Block, der unmittelbar auf einen Wettkampf vorbereitet, sollte hingegen nicht wiederholt werden, da der Trainingseffekt zweitrangig ist und der Fokus auf der Realisierung des vorhandenen Potentials liegt. Folgende Grafik gibt einen Anhaltspunkt für die ungefähre Planung.



Zeitlich weit vom Wettkampf

Zeitlich nahe am Wettkampf

Abbildung 1: Verhalten von Volumen und Intensität sowie GPP und SPP im Verlauf einer Wettkampfsaison.  
[GPP = general physical preparedness; SPP = special physical preparedness]

## **6. Programmvariablen**

Im Folgenden werden die verschiedenen Variablen des Programms aufgeführt und der jeweilige Nutzen bzw. die Verwendung im Programm erklärt.

### **6.1 Das 1-rep max (1RM)**

Eine wichtige Kennzahl ist das 1-rep max (1RM), also die höchstmögliche Last, die bei einer Übung absolviert werden kann. Basierend auf dem 1RM (100%) lassen sich die Trainingslasten bestimmen. Aus praktischen Gründen wird das tatsächliche 1RM aber nur selten bestimmt (hier: maximal alle 15 Wochen), weswegen in der Trainingsplanung häufig eine Abschätzung erfolgt. Unser Programm errechnet aus submaximalen Trainingsätzen ein geschätztes 1RM (estimated 1RM; e1RM), welches sowohl erlaubt, Trainingsgewichte zu berechnen, als auch kontinuierlich den Fortschritt zu evaluieren.

Grundsätzlich gilt: Je unspezifischer der Trainingsatz (höhere Wiederholungszahl, tiefere RPE), desto unpräziser ist das geschätzte 1RM. Diese Werte sollten also mit Vorsicht interpretiert werden.

### **6.2 Anstrengungsgrad, Autoregulation, RPE**

Die meisten heutigen Programme kennen eine Form der Autoregulation. Autoregulation bedeutet, das Gewicht der jeweiligen Tagesform anpassen zu können. Man muss davon ausgehen, dass das momentane 1RM je nach Tagesform tiefer oder höher liegt, als vorgängig abgeschätzt wird. Bei Programmen, die mit festen Zahlen arbeiten, ist es möglich, dass abhängig von der Tagesform das spezifizierte Gewicht viel zu schwer oder zu leicht ist. Um diesem Problem entgegenzuwirken, ist eine Autoregulation sehr wichtig. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Autoregulation: Häufig sind Prozentbereiche (z.B. 82-86%)

oder Wiederholungsbereiche (z.B. 3-6 Wiederholungen). Immer häufiger ist aber die Nutzung von RPE. In unserem Programm wird auch mit RPE gearbeitet, um eine Autoregulation zu gewährleisten.

### **6.2.1 Was ist RPE?**

RPE steht für "Rate of Perceived Exertion of Force". Auf Deutsch übersetzt wäre das ungefähr "Wahrgenommener Anstrengungsgrad der Kraftausübung". Dabei geht es also um eine Einschätzung des Anstrengungsgrades einer Kraftausübung (meist eines Satzes). Diese Einschätzung setzt sich sowohl aus objektiven Indikatoren wie der Geschwindigkeit einer Wiederholung/eines Satzes, aber auch der subjektiv wahrgenommenen Anstrengung einer Wiederholung/eines Satzes zusammen. Der Wert wird durch eine Zahl von 5.5-10 ausgedrückt.

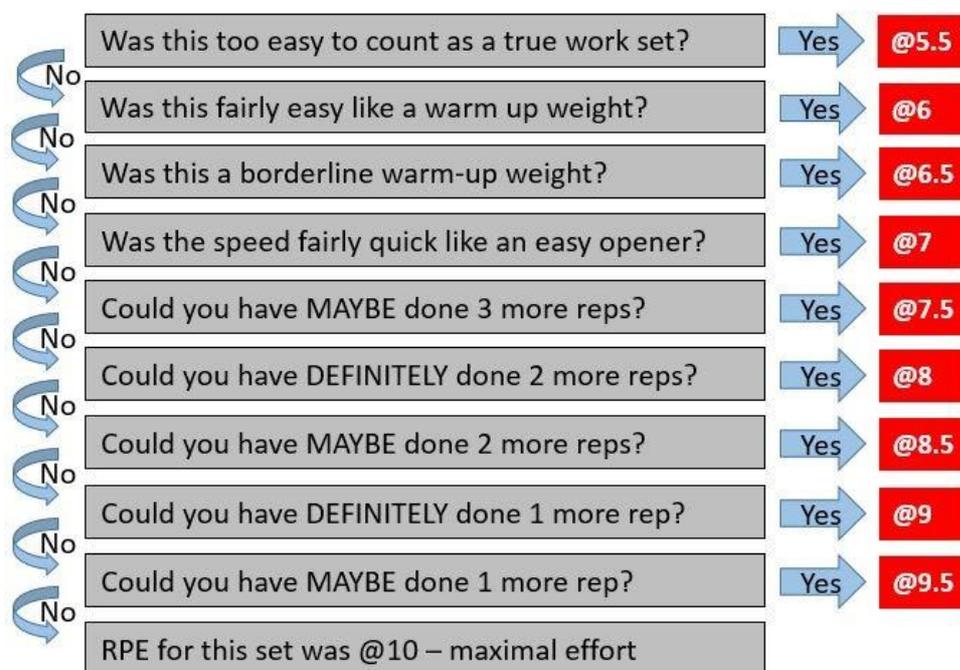


Abbildung 2: Die Einschätzung des RPE-Wertes.

Quelle: <https://articles.reactivetrainingssystems.com/2017/12/05/how-to-use-rpe-in-your-training-correctly/>

### **6.2.2. Anwendung von RPE im Programm**

Eine genaue Anleitung ergibt sich aus der Kombination der RPE-Angabe und der Anzahl zu absolvierenden Wiederholungen. Als grundlegender Richtwert bietet sich eine RPE-Tabelle wie in Abbildung 3 an. In der Praxis handelt es sich beim Training nach RPE um nichts anderes, als Training mit Prozentbereichen eines vorgängig errechneten oder bestimmten 1 Rep Max (1RM).

**Beispiel:** Vorgegeben sind 5 Wiederholungen mit einer RPE von 8. Der Abbildung 3 lässt sich entnehmen, dass dies im Schnitt etwa 81% des 1RM entspricht. Gemäss dem Prinzip der Autoregulation kann dieser Wert je nach Tagesverfassung tiefer oder höher sein. Es ergibt sich dann z.B. ein Bereich von 79% - 83% des errechneten 1RM.

**x5@8 ← → x5 mit 79% - 83%**

Ein analoges Vorgehen gilt auch für andere Wiederholungs-/RPE-Kombinationen. RPE ersetzt also in der Praxis die Angaben der Intensität (z.B. Prozente) in einem Programm. Die aus der RPE-Tabelle errechneten Zahlen dienen im Programm trotzdem als Referenz.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	100%	96%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%
9.5	98%	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%
9	96%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%
8.5	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%
8	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%
7.5	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%
7	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%	65%
6.5	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%	64%

Abbildung 3: RPE und dazugehörige Prozentwerte.

Nach Mike Tuchscherer; [www.reactivetrainingsystems.com](http://www.reactivetrainingsystems.com).

## **7. Hinweise zum Benutzen des Programms**

### **7.1: Abschätzen des Trainingsmaximums**

Bei den meisten Übungen im Programm wird nach einem 1RM gefragt, damit anschliessend Referenzwerte bzw. Vorschläge für die Arbeitssätze gemacht werden können. Wenn ein 1RM bekannt ist, wird dieser zur Berechnung der Trainingslasten bei der entsprechenden Übung eingesetzt. Ist kein Maximum bekannt, empfehlen wir eine konservative Schätzung aufgrund einer verwandten Übung.

Beispiel: Es werden pausierte Kniebeugen oder Bankdrücken mit engerem Griff gemacht, das 1RM ist jedoch unbekannt. Da diese Variation etwas anspruchsvoller als die Wettkampfübung selbst ist, könnte man z.B. 85% oder 90% des Wettkampfmaximums verwenden. Wie viel Unterschied zu einer Referenzübung besteht, ist individuell und kann nicht pauschal festgelegt werden.

Wir empfehlen generell, eher etwas zu leicht zu starten. Durch das autoregulierte Training kann das Gewicht bei den Sätzen mit aufsteigender Intensität immer noch nach oben korrigiert werden. Sollte es trotzdem passieren, dass ein Arbeitssatz zu schwer wird, sollte pro RPE das zu viel war, die Last um ca. 2-3% verringert werden.

#### Beispiel:

- Für eine neue Bankdrückvariation wird 95% des Wettkampfmaximums verwendet.
- Vorgegeben sind 5 Wiederholungen mit RPE 6 und 7.
- Der erste 5er-Satz wird bereits mit einer RPE 8 statt 6 absolviert.

→ Hier sollte das Arbeitsgewicht für die restlichen Sätze um ca. 4-6% nach unten korrigiert werden.

→ Bei der nächsten Einheit sollte das Startgewicht entsprechend tiefer gewählt werden.

### **7.2: Auswahl des Arbeitsgewichtes ohne Maximum**

Nicht bei allen Übungen ist das Abschätzen des 1RM wichtig oder sinnvoll. Bei Übungen, welche ausschliesslich in höheren Wiederholungsbereichen trainiert werden, werden keine 1RM verlangt oder berechnet. Das Startgewicht soll zu Beginn jedes Trainingsblockes anhand von Erfahrungswerten und/oder durch vorsichtiges Herantasten gefunden werden. Da jeder Block mit einer Einführungswoche mit tieferen Intensitäten beginnt, sollte diese bei Bedarf insbesondere für dieses Herantasten verwendet werden.

### **7.3. Progression im Training**

Ziel des Programms ist eine Steigerung der Maximalkraft. Dazu ist neben anderen Trainingsprinzipien eine progressive Belastungssteigerung notwendig. Neben der bereits vorgegebenen Steigerung von Volumen und Intensität über die Dauer des Programms soll auch das Gewicht auf der Stange gesteigert werden. Ziel einer Trainingseinheit sollte sein, mehr Gewicht als in der vorhergehenden Einheit zu verwenden, unter Respektierung der RPE-Vorgaben.

Durch den zu erwartenden Trainingseffekt können wir davon ausgehen, dass jede Woche ein höheres Gewicht mit vergleichbarem RPE-Wert bewegt werden kann. Bei gleichbleibenden RPE-Vorgaben sollte versucht werden, um einen kleinen Wert zu steigern (1 kg, 2.5 kg o.ä.), wobei bei höher werdenden RPE-Vorgaben eine gewisse Prozentzahl dazugerechnet werden kann (2-3%). Diese Grundannahme trifft allerdings nicht immer zu. Wie in Abschnitt 6.2. dargelegt, sollte die Tagesverfassung berücksichtigt und gegebenenfalls das Gewicht reduziert oder sogar noch etwas mehr erhöht werden. Der grösste Teil des Programmes verwendet Sätze mit aufsteigenden RPE-Vorgaben, so dass auf Tagesschwankungen adäquat reagiert werden kann.

#### Beispiel:

- In der vorhergehenden Woche wurden bei der Kniebeuge 150x5 mit RPE 8 absolviert.
- Die aktuelle Woche schreibt wieder 5 Wiederholungen mit RPE 8 vor:
  - A) Die vorhergehenden Sätze mit Ziel-RPE 6 und 7 waren leichter als in der vergangenen Woche (z.B. RPE 5.5 und 6.5) oder konnten mit mehr Gewicht absolviert werden:
    - Das Gewicht wird für den schwersten Satz um 2.5 kg erhöht (152.5x5).

- B) Die vorherigen Sätze mit Ziel-RPE 6 und 7 waren tendenziell schwerer als in der letzten Einheit (z.B. RPE 6.5 und 7.5) oder weniger Gewicht musste verwendet werden.
  - Das Gewicht für den letzten Satz bleibt gleich oder man erhöht das Gewicht des zweiten Satzes gar nicht mehr weiter.
- C) Die vorhergehenden Sätze mit Ziel-RPE 6 und 7 waren deutlich leichter als in der vergangenen Woche (z.B. RPE 5 und 6) oder konnten mit deutlich mehr Gewicht absolviert werden:
  - Das Gewicht für den schwersten Satz kann ausnahmsweise auch um mehr als 2.5 kg erhöht werden.

## **7.4. Aufwärmen**

Wir empfehlen zum Aufwärmen für eine bestimmte Übung, diese mit weniger Gewicht durchzuführen. Weitere Aufwärm-Praktiken sind freiwillig und können nach persönlicher Präferenz durchgeführt werden, sollten allerdings keinen Ermüdungs-Effekt nach sich ziehen.

Das empfohlene Minimum sind 4-6 Sätze, wenn eine Bewegung/Muskelgruppe zum ersten Mal an einem Tag trainiert wird und 1-3 Sätze, wenn eine Bewegung/Muskelgruppe bereits trainiert wurde. Dabei sollte das angezielte Startgewicht im ersten Satz als 100% angesehen werden und basierend darauf rückgerechnet werden.

### **Beispiel:**

- Aufwärmen auf einen Satz mit 1 Wiederholung mit RPE 8
  - Das Zielgewicht (*hier ca. 92% des 1RM*) wird als 100% angesehen
  - Bei einem beispielhaften 1RM von 200 kg entspricht dies ~185 kg
  - Aufwärmprotokoll:
    - 30% x 6 (55 kg x 6)
    - 45% x 4 (85 kg x 4)
    - 60% x 3 (110 kg x 3)
    - 75% x 2 (140 kg x 2)
    - 85% x 1 (157.5 kg x 1)
    - 92.5% x 1 (172.5 kg x 1)

→ Durch einen Aufwärm Satz, der sich sehr nahe am Zielgewicht befindet (92.5% x 1), kann gut abgeschätzt werden, ob das Zielgewicht realistisch ist oder ggf. angepasst werden muss.

### **Beispiel:**

Aufwärmen auf einen Satz mit 8 Wiederholung mit RPE 7

- Das Zielgewicht (*hier ca. 70% des 1RM*) wird als 100% angesehen
- Bei einem beispielhaften 1RM von 200 kg entspricht dies ~140 kg
- Aufwärmprotokoll:
  - 35% x 8 (50 kg x 8)
  - 55% x 6 (80 kg x 6)
  - 75% x 4 (105 kg x 4)

90% x 4 (125 kg x 4)

→ Durch das tiefere absolute Gewicht reicht es, sich ans untere Ende der Empfehlung zu halten.

→ Bei Sätzen mit mehreren Wiederholungen empfiehlt es sich, bei den letzten Aufwärmsets noch maximal die Hälfte der Wiederholungen des Arbeitssatzes zu machen (Verhinderung von exzessiver Voreremüdung).

#### **7.4. Bei Problemen wie Krankheit, Trainingsausfall und Wiedereinstieg**

Die perfekte Lösung bei gesundheitlichen Problemen oder Unterbrechungen ist ohne Kenntnis der individuellen Situation schwer abzuschätzen. Generell lassen sich aber gewisse Empfehlungen treffen, die in den meisten Situationen den gewünschten Erfolg bringen.

<b>Anzahl verpasster Trainings:</b>	1-2	2-3	4+ (Krankheit; Ferien)
<b>Empfohlene Reaktion:</b>	Wenn es nicht möglich ist, das Training nachzuholen oder schon zu viel Zeit vergangen ist, können 1-2 verpasste Trainings gut übersprungen und das Training normal weitergeführt werden.  Alternativ können die Trainingstage um 1-2 Tage verschoben werden. Dann kann man normal weiter trainieren. *	Ist Zeit kein entscheidender Faktor, bietet es sich an, die aktuelle Woche oder sogar den aktuellen Block neu zu starten. Wenn das Training mit etwas Verzögerung dennoch durchgeführt wird, kann dies vermieden werden.  Steuert man auf ein Meet zu, kann man übersprungene Trainings auslassen und normal weitertrainieren. Man kann selbst versuchen die Situation einzuschätzen.	Werden 4+ Trainings (also in etwa eine ganze Trainingswoche) verpasst, sollte die aktuelle Phase zwingend wiederholt werden. Ist dies zeitlich nicht möglich, kann man dennoch normal weiter trainieren. Es ist allerdings nicht mit optimaler Leistung zu rechnen.

\* Ein Trainingsblock à 5 Wochen (35 Tage) kann z.B. auch in 40 Tagen absolviert werden. Im Hinblick auf einen Wettkampf sollte das Timing jedoch korrekt sein.

## **8. FAQ**

- Coming Soon. Sendet Eure Fragen an uns!

## **9. Kontakt**

**Bei Fragen dürft ihr euch gerne an uns (Dario Herrsche und Julian Kohler) wenden:**

- [julianluca@bluewin.ch](mailto:julianluca@bluewin.ch);
- [dario.herrsche@hotmail.ch](mailto:dario.herrsche@hotmail.ch)