

---

# **WINTERFIT TRAINING**

## **EINLEITUNG**

---

Das überarbeitete Winterfit Training bietet neue Übungen für das Zirkel-Training mit deiner Winterfit-Gruppe.

Mit den fixfertigen Circuits kannst du deine Trainingslektionen für die Wintersaison (zirka 15 Wochen von Oktober bis März) individuell planen.

---

### **Trainingsstruktur**

Der Circuit sollte jeweils drei bis fünf Wochen lang (1 bis 2 Mal pro Woche) in gleicher Form durchgeführt werden, um die korrekte Übungsausführung zu festigen und die Muskulatur an die Belastung zu gewöhnen. Eine individuelle Steigerung während diesen drei bis fünf Wochen könnte eine Erhöhung der Anzahl an Wiederholungen sein, was auch die Motivation fördert. Das Augenmerk sollte immer auf eine korrekte Ausführung gelegt werden.

Das Prinzip: von langsamen, genauen Bewegungen zu schnelleren und zahlreicheren Ausführungen in mindestens gleicher Qualität! Die Kraft- und Koordinationsübungen sind nach Schwierigkeitskategorie (leicht, mittel und anspruchsvoll) eingeteilt. Die Beweglichkeitsübungen sind nach Körperbereich eingeteilt und haben keine Schwierigkeitskategorien. Die Kategorien findest du auch visuell auf den Übungsblättern.

■□□ leicht    ■■■□ mittel    ■■■■ anspruchsvoll    □□□ Übung anpassbar

Leite deine Trainingsgruppe an, pro Posten die geeignete Schwierigkeit zu wählen und diese nach Möglichkeit während des ganzen Zyklus mit dem gleichen Circuit-Programm (drei bis fünf Wochen) beizubehalten.

Hinweis: Trainingseinsteigende oder ältere Teilnehmende sollten vor allem Grundübungen (Schwierigkeitskategorie leicht) absolvieren und die Trainingstechniken sauber erlernen. Um neue Reize für die Muskulatur zu setzen, kann der Circuit in einem Turnus von jeweils drei bis fünf Wochen gewechselt werden. Hierbei gilt natürlich, die Fortschritte der Turnenden zu beachten und entsprechende individuelle Anpassungen anzubieten.

---

### **Lektionsaufbau**

Je nach Zeit, die dir pro Training zur Verfügung steht, ist eine gute Planung fürs Auf- und Abräumen des Circuits wichtig. Das Aufwärmen des Körpers und damit die Vorbereitung für die Belastung sollte nicht vergessen werden.

Hinweis: Bei unilateralen Übungen erfolgt der Seitenwechsel erst im zweiten Durchgang.

**Tipp: Den Lektionsaufbau für das Modell einer 90-Minuten-Lektion oder einer 60-Minuten-Lektion findest du auf der nachfolgenden Seite.**

---

# WINTERFIT TRAINING REFRESH

## EINLEITUNG

### Lektionsaufbau

#### MODELL 90-MINUTEN-LEKTION

25'	<b>Aufwärmen und Aufstellen</b>
≈ 30'	<b>Kraft- und Koordinationscircuit</b> 2 Serien  pro Übung: 60" Bewegung 30" Postenwechsel/Pause (15'/Serie)  ODER  pro Übung: 40" Bewegung 40" Postenwechsel/Pause (13'20"/Serie)
15'	<b>Beweglichkeitscircuit</b> 2 Serien (7'30"/Serie)  Pro Übung: 60" Dehnung 30" Postenwechsel
≈ 20'	<b>Abschluss und Aufräumen</b>

#### MODELL 60-MINUTEN-LEKTION

10'	<b>Aufwärmen und Aufstellen</b>
≈ 30'	<b>Kraft- und Koordinationscircuit</b> 2 Serien  pro Übung: 60" Bewegung 30" Postenwechsel/Pause (15'/Serie)  ODER  pro Übung: 40" Bewegung 40" Postenwechsel/Pause (13'20"/Serie)
15'	<b>Beweglichkeitscircuit</b> 2 Serien (7'30"/Serie)  Pro Übung: 60" Dehnung 30" Postenwechsel
≈ 5'	<b>Abschluss und Aufräumen</b>