



**Das Ausdauertraining** ist nur eine von vier Komponenten, die mit Blick auf den Interclub trainiert werden müssen.

# Fit für den Interclub

## 6-wöchiger Aufbau für ambitionierte Breitensportler

*Beni Linder, Headcoach bei Swiss Tennis, sowie Christoph Biaggi, Assistenztrainer Kondition bei Swiss Tennis, haben exklusiv für Smash ein sechswöchiges Aufbauprogramm für ambitionierte Interclub-Spieler erstellt. Das Programm umfasst Elemente aus den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.*

**Erstellt von:** Beni Linder, Headcoach Kondition; Christoph Biaggi, Assistenztrainer Kondition, sowie Michael Hasler

**F**ür ambitionierte Breitensportler (bei Jungsenioren und Senioren wird zuvor ein ärztlicher Untersuch empfohlen) beginnt bereits im Februar die Vorbereitung für den kommenden Interclub. Wie trainieren, wo Prioritäten setzen? Was ist zu viel, was ist zu wenig? Die beiden Experten Beni Linder und Christoph Biaggi haben einen sechswöchigen Countdown verfasst, der Breitensportler gezielt an die erste Interclub-Runde heranführt. Der Aufbau ist so gegliedert, dass man nicht die ersten drei Wochen auslassen kann und dann sich mit den letzten drei Wochen noch kurz einen «Schnellschliff» holen kann. Der Körper braucht eine gewisse Anpassungszeit, damit physische Trainingseinheiten auch tatsächlich wirksam werden. Der Trainingsumfang wurde

bewusst realistisch gewählt und umfasst je nach eigenen Ansprüchen 2 bis 4 Stunden wöchentlich. Das normale Tennistraining auf dem Platz soll in dieser Phase ganz normal beibehalten werden.

### Sechs Bausteine

Linder und Biaggi bauen ihr Programm auf sechs Pfeiler auf, die sich gegenseitig bedingen. Anbei weiterführende Angaben zum besseren Verständnis der einzelnen Bausteine sowie des gesamten Countdown-Programms. Das Programm richtet sich aufsteigend von Basisübungen bis hin zum Wettkampf.

### Ausdauer:

*Extensive Ausdauer (Jogging)* = Trainingseinheit à 40–50 Minuten. Extensive

Ausdauer (Atem-Laufschritt-Rhythmus: 3er-Rhythmus, 4er-Rhythmus). *Kontrolle:* Gespräche während des Laufens sind gut möglich. Optional auch mit Velo etc. (Umfang 60–75 Minuten).

*Intermittierende Ausdauer 1* = 30 Sekunden schnelles / 30 Sekunden langsames Jogging

30 Minuten Tempowechseltraining nach jeweils 30 Sekunden Dauer (allenfalls 2–3 Blöcke à 6–8 Minuten mit Blockpausen von 3 bis 4 Minuten dazwischen).

*Intermittierende Ausdauer 2* = 10 Sekunden schnelles / 20 Sekunden langsames Jogging (Belastung etwa 90 Prozent des Maximalpulses). Reden ist nicht mehr möglich.

3 Blöcke à 6 Minuten Tempowechsellaufe. Die 10 Sekunden schnelles Jogging sind

bereits sehr schnell! Die 20 Sekunden langsam sind lockeres Laufen. Blockpausen von 4 Minuten.

**Schnelligkeit:**

- 10 Min. Aufwärmen mit Jogging, Temposteigerungen, plus 2-3 Rumpfübungen, Vorfusslauf über 20-30 Meter
- 3-4 Side-Steps, dann direkt in Starschritte (3-5 Schritte schnell) übergehen.

- Anschliessend:
- 5 Sprints über 10 Meter
- 4 Sprints über 20 Meter
- 4 Sprints: 3-4 Side-Steps, dann direkt in Starschritte (3-5 Schritte schnell) übergehen.
- 5 Sprints seitwärts mit Side-Steps von Markierung zu Markierung. Mit sw-Richtungsänderung. Maximal 4-6 x die Laufstrecke à 6-8 Meter.

**Beweglichkeit:**

6 Wochen Stretching jeweils nach dem Ausdauertraining. Die Stretchingübungen nach dem Sport (statisch oder leicht dynamisch - Position ca. 30-45 Sekunden halten). *Dehnen der Muskulatur:* Oberschenkel vorne, hinten, Wadenmuskulatur, Adduktoren, Abduktoren, Pectoralis major, Nackenmuskulatur.

**Acht tennisspezifische Dehnübungen**



**Der vordere Oberschenkelmuskel** wird gedehnt, indem der Unterschenkel gegen das Gefäss gedrückt wird. Das Becken wird nach vorne geschoben. Das gedehnte Bein wird parallel zum Standbein geführt. Achtung: Keine Scherenbewegung.



**Die hintere Oberschenkelmuskulatur** und abgeschwächt die Wadenmuskulatur werden gedehnt, indem der Fussballen auf einer Fläche abgestellt und das Knie nach unten gedrückt wird.



**Die innenseitige Oberschenkelmuskulatur** wird mit einer Sitz-Grätsche-Position gedehnt. Die Dehnungsintensität kann über den Winkel bestimmt werden.



**Die Gesäss-muskulatur** wird in dieser Sitzposition gedehnt. Die Dehnungsintensität kann über den Winkel des Beins plus Druck auf das Knie reguliert werden.



**Die Wadenmuskulatur** wird im Tennis enorm beansprucht und sollte regelmässig gedehnt werden. Die Intensität der Dehnung kann über den Winkel (Höhe Sockel) des aufgestellten Fusses gesteuert werden.



**Die Achillessehne** ist bei vielen Tennisspielern ein Schwachpunkt. Der Fuss bleibt flach auf dem Boden, während das Knie gegen vorne und unten gedrückt wird.



**Die Brustmuskulatur, der Bizeps** und abgeschwächt der Unterarm sollten nach jedem Training gedehnt werden.



**Nacken- und Schultermuskulatur** sollten nach jedem Training gedehnt werden, um Verkürzungen zu vermeiden.

## Acht tennisspezifische Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit dem Theraband

### Kraft:

- 6 Wochen durchgehendes Kräftigungsprogramm mit eigenem Körpergewicht → 4 Übungen à 3 Serien à 15–25 Wiederholungen
- 4 Wochen Krafttraining mit Geräten (4 Übungen Beine, 4 Übungen Oberkörper) → à ca. 3 Serien à 12–15 Wiederholungen
- Die letzten 2 Wochen sollen die Übungen an den Geräten mit stato-dynamischer Kontraktion ausgeführt werden. D.h., die Muskulatur soll in der maximalen Spannung für kurze Zeit statisch kurz angespannt werden, erst danach erfolgt die dynamische Bewegung. → Zweck – damit wird die Muskulatur bereits auf die Rutschbewegungen auf den Sandplätzen vorbereitet.



**1 Die Gesäß-, Bauch-, untere Rücken- und hintere Beinmuskulatur** werden in dieser ganzheitlichen Übung gekräftigt. Wichtig bei der Ausführung ist, dass der Trainierende nicht in ein hohles Kreuz (bei Schmerzen Arzt aufsuchen) fällt.



**3 Die Rückenmuskulatur** sowie die gesamte Körperspannung werden mit der folgenden Übung trainiert. Bei der Ausführung ist zu beachten, dass die Füße den Boden stets berühren (bei Schmerzen im Kreuz Arzt aufsuchen).



**2 Die seitliche Rumpfmuskulatur** sowie die gesamte Körperspannung werden mit dieser Übung trainiert. Wichtig ist es, die Balance zu halten und keine «Ausweichmanöver» des Körpers zuzulassen (statisch oder dynamisch möglich).



**4 Die Bauchmuskulatur** wird mit der folgenden Scherenbewegung trainiert. Die Übung kann stato-dynamisch bis dynamisch ausgeführt werden. Das ausgestreckte Bein sollte leicht vom Boden abgehoben werden.



**5 Die Aussenrotationsmuskulatur** wird vorzugsweise dynamisch bis stato-dynamisch gekräftigt. Mit dem Theraband lassen sich verschiedenste Übungen in unterschiedlicher Intensität kreieren.

**6 Schulter und Trizeps** werden vorzugsweise dynamisch bis stato-dynamisch gekräftigt. Mit dem Theraband lassen sich verschiedenste Übungen in unterschiedlicher Intensität kreieren. Achtung: stets aufgerichtete Brustwirbelsäule.



**7 Die Innenrotationsmuskulatur** wird vorzugsweise dynamisch bis stato-dynamisch gekräftigt. Mit dem Theraband lassen sich verschiedenste Übungen in unterschiedlicher Intensität kreieren.

**8 Stärkung der Rotationsrumpfmuskulatur:** Mit aufgerichtetem Brustbein und geradem Rücken die Brustwirbelsäule rotieren lassen. Widerstand des Therabandes individuell anpassen. Wiederholungen bis 30x gut möglich!

*Zudem Therabandübungen für die Schultermuskulatur: 4 Übungen à 10–20 Wiederholungen.*

## Der 6-Wochen-Countdown bis zur 1. Interclub-Runde

Zur einfacheren Handhabung haben sich die beiden Experten für einen sechswöchigen Countdown entschieden. Zur Kontrolle können die einzelnen Trainingsinhalte auch mit einem Stift abgestrichen werden.

<b>Noch 6 Wochen</b>	
2× extensive Ausdauer	40 Minuten
2× Beweglichkeit	10 Minuten 7 Übungen
2–3× Kräftigungsübungen	15 Minuten 4 Übungen
<b>Noch 5 Wochen</b>	
2× extensive Ausdauer	40 Minuten
2× Beweglichkeit	10 Minuten 7 Übungen
2–3× Kräftigungsübungen	15 Minuten 4 Übungen
<b>Noch 4 Wochen</b>	
1× extensives Training	40 Minuten Jogging (Kontinuitätsausdauer)
1× intermittierende Ausdauer 1	30/30 à 3 Blöcke à 6–8 Minuten mit jeweils lockerem Jogging von 3 Minuten dazwischen, inkl. Einlaufen
2× Beweglichkeit	10 Minuten 7 Übungen
2–3× Kräftigungsübungen	15 Minuten 4 Übungen
2× pro Woche Therabandübungen für die Schultermuskulatur (vor dem Tennistraining)	8 Minuten 4 Übungen
<i>Optional: 2× pro Woche Krafttraining</i>	60 Minuten, maximal 8 Übungen im Fitnesscenter
<b>Noch 3 Wochen</b>	
1× Extensive Ausdauer	40 Minuten Jogging (Kontinuitätsausdauer)
2× intermittierende Ausdauer 1	35 Minuten 30/30 à 3 Blöcke à 6–8 Minuten mit jeweils lockerem Jogging von 3 Minuten dazwischen, inkl. Einlaufen
2× Beweglichkeit	10 Minuten 7 Übungen
2–3× Kräftigungsübungen	15 Minuten 4 Übungen
2× pro Woche Therabandübungen für die Schultermuskulatur (vor dem Tennistraining)	8 Minuten 4 Übungen
1–2× Schnelligkeitstraining	30 Minuten inkl. Aufwärmen!!!
<i>Optional: 2× pro Woche Krafttraining</i>	60 Minuten, maximal 8 Übungen im Fitnesscenter
<b>Noch 2 Wochen</b>	
1× extensive Ausdauer	40 Minuten Jogging (Kontinuitätsausdauer)
1× intermittierende Ausdauer 1	35 Minuten 30/30 à 3 Blöcke à 6–8 Minuten mit jeweils lockerem Jogging von 3 Minuten dazwischen, inkl. Einlaufen
2× Beweglichkeit	10 Minuten 7 Übungen
2–3× Kräftigungsübungen	15 Minuten 4 Übungen
2× pro Woche Therabandübungen für die Schultermuskulatur (vor dem Tennistraining)	8 Minuten 4 Übungen
1–2× Schnelligkeitstraining	30 Minuten inkl. Aufwärmen!!!
<i>Optional: 2× pro Woche Krafttraining</i>	60 Minuten, maximal 8 Übungen im Fitnesscenter
<b>Noch 1 Woche</b>	
1× intermittierende Ausdauer 1	35 Minuten 30/30 à 3 Blöcke à 6–8 Minuten mit jeweils lockerem Jogging von 3 Minuten dazwischen, inkl. Einlaufen
1× intermittierende Ausdauer 2	10 Sekunden/20 Sekunden schnell-langsam (2–3× 6 Minuten mit 4 Minuten Blockpausen)
2× Beweglichkeit	10 Minuten 7 Übungen
2–3× Kräftigungsübungen	15 Minuten 4 Übungen
1–2× Schnelligkeitstraining	30 Minuten inkl. Aufwärmen!!!
<i>Optional: 2× pro Woche Krafttraining</i>	60 Minuten maximal 8 Übungen. Im Fitnesscenter (Kontaktaufnahme mit örtlichem Fitnessberater) – stato-dynamische Kontraktionen