

# Trainingsmittelkatalog für den LLA im Gewichtheben



Chronologisches Alter		≤13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	>23
Biologische Entwicklung		prä PHV ↓	← PHV* ↓	PHV* ↓	→ post PHV ↓								
Training allgemein zu speziell		60 : 40	50 : 50	40 : 60			20 : 80		10 : 90				10 : 90
Trainingseinheiten pro Woche		2-3	3-5	5-7			6-8		6-8				6-8
Nr.	Übungsbezeichnung	Kinder (GA)	Schüler (GT)	Jugend (AT)	Junioren (LT)	U23 (HT)	Senioren (HT)						
		K1-7: 200 WH/Wo	K1-7: 280 WH/Wo	K1-7: 350 WH/Wo	K1-7: 300 WH/Wo	K1-7: 320 WH/Wo	K1-7: 300 WH/Wo						
<b>K1</b>	<b>BW/SG (% Wettkampfziel)</b>	<b>85 WH/Wo</b>	<b>80 WH/Wo</b>	<b>70 WH/Wo</b>	<b>40 WH/Wo</b>	<b>40 WH/Wo</b>	<b>40 WH/Wo</b>						
1	Reißen	90/3	95/2	97	99-101	99-101	99-101						
2	Reißen mit Bänder			100	102	102	102						
3	Stoßen	90/2	95/2	97	100	98-100	98-100						
4	Umsetzen	85/3	90/3	95/2	97/2	102	102						
5	Ausstoßen	85/3	95/2	100	102	104	104						
<b>K2</b>		<b>85 WH/Wo</b>	<b>70 WH/Wo</b>	<b>60 WH/Wo</b>	<b>40 WH/Wo</b>	<b>40 WH/Wo</b>	<b>30 WH/Wo</b>						
6	Reißen erhöht	80/3	85/3	92/2	97/2	102	102						
7	Standreißen			82/2	85/2	90	90						
8	Umgruppieren breit	60/3	65/3	70/2	75/2	80	80						
9	Umsetzen erhöht	80/3	85/3	92/2	97/2	102	102						
10	Standumsetzen				80/2	85	85						
11	Umgruppieren eng	60/3	65/3	70/2	75/2	80	80						
12	Standstoßen	85/3	95/2	100	102	104	104						
<b>K3</b>			<b>55 WH/Wo</b>	<b>80 WH/Wo</b>	<b>60 WH/Wo</b>	<b>70 WH/Wo</b>	<b>60 WH/Wo</b>						
13	Zug breit		90/3	97/3	103/3	108	108						
14	Zug eng		90/3	95/3	100/3	105	105						
<b>K4</b>					<b>30 WH/Wo</b>	<b>30 WH/Wo</b>	<b>30 WH/Wo</b>						
15	Lastheben breit				113/3	125	130						
16	Lastheben eng				110/3	120	125						
17	Anstoßkniebeuge				120	130	140						
<b>K5</b>		<b>30 WH/Wo</b>	<b>75 WH/Wo</b>	<b>90 WH/Wo</b>	<b>70 WH/Wo</b>	<b>80 WH/Wo</b>	<b>70 WH/Wo</b>						
18	Reißkniebeuge		85/3	95/2	105	110	110						
19	Kniebeuge vorn	90/5	95/3	100/3	103/3	105/3	105/3						
20	Kniebeuge hinten		100/5	112/3	117/3	120/3	120/3						
21	Halbkniebeuge												
<b>K6</b>				<b>50 WH/Wo</b>	<b>60 WH/Wo</b>	<b>60 WH/Wo</b>	<b>70 WH/Wo</b>						
22	Powerzug breit			80/3	85/2	90	90						
23	Kraftreißen				65/2	80	80						
24	Powerzug eng			70/3	75/2	80	80						
25	Kraftdrücken			40/5	50/3	60	60						
26	Schwungdrücken			75/2	80/2	85	85						
<b>K7</b>		(optional)	(optional)	(optional)	(optional)	(optional)	(optional)						
27	Umsetzen + Kniebeuge vorn	80/3	85/2	90	95	100	100						
28	Standumsetzen + Standstoßen				80	85	85						
29	Kniebeuge vorn + Ausstoßen	80/3	85/2	90	95	>100	>100						
<b>K8</b>	<b>WH/Wo (SG)</b>												
30	Nackendrücken		90 (10-15)	60 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)						
31	Bankdrücken	80 (15-20)	90 (10-15)	60 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)						
32	Beugestütz		30 (5-10)	30 (5-10)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
33	Klimmzug	x	30	60 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
34	Beindrücken Herkules			60 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)						
35	Beindrücken im Liegen			60 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)						
36	Zug im Liegen	80 (15-20)	90 (10-15)	60 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)	30 (1-10)						
37	Bauchmuskel	240 (15-20)	240 (15-20)	240 (10-20)	240 (10-20)	240 (10-20)	240 (10-20)						
38	Rückenmuskel	80 (15-20)	90 (10-15)	60 (8-10)	40 (8-10)	40 (8-10)	40 (8-10)						
<b>K9</b>	<b>WH/Wo (SG)</b>												
39	Beinbeuger-Maschine	80 (15-20)	90 (10-15)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
40	Gesäß-Maschine		90 (10-15)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
41	Rücken-Maschine		90 (10-15)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
42	Latissimus-Maschine		90 (10-15)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
43	Delta-Maschine		90 (10-15)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
44	Beinstrecker-Maschine		90 (10-15)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
45	Weitere AMKT-Übungen	80 (15-20)	90 (10-20)	60 (6-12)	30 (3-10)	30 (3-10)	30 (3-10)						
<b>K10</b>	<b>Anwendung</b>												
50	Ballspiele / kleine Spiele	xxx	xxx	xx	x	x	x						
51	Gymnastik / Turnen	xxx	xxx	xx	x	x	x						
52	Beweglichkeit	xxx	xx	x	x	x	x						
53	Langstreckenlauf	x	x										
54	Stabi / Rumpfkraft	xxx	xxx	xxx	xx	xx	xx						
55	Sprint (30-100m) / Sprintspiel	xxx	xxx	xxx	x								
56	Koordinationstraining	xxx	xxx	xx	x	x	x						
57	Sprungvariation	xxx	xxx	xxx	xx	x	x						
58	Schocken / allgem. Wurf	xxx	xxx	xxx	x	x	x						
59	Die Athletikschule / Parcours	xxx	xx	x									

\*PHV = Peak Height Velocity (Zeitpunkt des Wachstumsspurts = Pubertät)