

Manual fit for your dream

Weshalb macht dieses Trainingsprogramm Sinn macht

Stimmen von Fachpersonen der Kompanie 17 berichten in Gesprächen mit VOGT TRAINING von einer zu hohen Ausfallquote der Rekruten. Die Gründe dafür sind unterschiedlich:

- Versagen des passiven Bewegungsapparates (Gelenke, Sehnen, Bindegewebshautentzündung etc.)
- Mangel an Kraft- und Ausdauer (Muskuläre- und Herz-Kreislaufdefizite)

Bei Eintritt wird zum wiederholten Mal ein Sporttest durchgeführt. Die Tests sind bekannt und werden gut verbreitet. Das grösste Problem tritt bei Belastung durch hohe Gewichte (Rucksack, allg. Ausrüstung etc.) auf, da diese Situation nicht von allen Rekruten zuvor trainiert wird. Kreislauf, Muskeln und vor allem der passive Bewegungsapparat können das hohe Tempo oft nicht tolerieren. Schäden entstehen, der Austritt ist vorprogrammiert.

Das Trainingsprogramm soll den Körper auf die oben genannten Belastungen vorbereiten.

Vorbereiten!

Zweifelsohne ist es sehr schwer, die unglaubliche Phase der Grünausbildung zu simulieren und diese im Vorfeld zu trainieren. Es gibt jedoch Methoden welche der Belastung nahe kommen. Spitzensportler oder Spezialeinheiten im öffentlichen Dienst trainieren genau mit solchen Programmen. Ein qualifiziertes Training steigert die Chance den Weg eines Fallschirmaufklärers positiv zu unterstützen.

Regenerations- und Anpassungsprozesse der Gelenke, Bänder, Knochen und Sehnen brauchen Wochen bis Monate! (Jost Hegner, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern)

Diese Faktoren werden trainiert

Mit diesem Programm wird generelle Fitness trainiert.

Beispiel Feuerwehrmann:

Wenn er in den Einsatz geht, weiss er nicht was ihn erwartet. Vielleicht muss er jemanden tragen, vielleicht muss er von einem Einsturz davon rennen, vielleicht muss er mit der Ausrüstung klettern u.s.w. Er muss also so trainieren, dass er nicht der schnellste Sprinter ist, aber trotzdem schnell genug, um von einem Gefahrenherd weg zu kommen. Das Selbe mit der Kraft, Koordination, Beweglichkeit und der Ausdauer. Er trainiert also so, dass er generell Fit ist. Wenn er generell Fit ist, ist er auch im Stande neue Herausforderungen schnell anzunehmen und um zu setzen.

Wer generell fit ist, kommt mental nicht so schnell an sein Limit. Das eine unterstützt hier das andere!

Spielregeln

1. Selbstverantwortung!

- Das oberste Gesetz ist gesund zu bleiben. Nur wer gesund bleibt und seine Fähigkeiten richtig einschätzt, kann trainieren. Wer trainieren kann baut seine Fähigkeiten aus.

2. Technik!

- Die Übungen müssen auch unter Belastung mit höchster Konzentration ausgeführt werden. Wer sich von Anfang an um eine gute Technik bemüht wird im Verlaufe des Trainingsprogramms Fortschritte erzielen. Wer dies nicht einhält wird sich früher oder später verletzen und muss pausieren.

3. Vollgas!

- Wer Punkt 1 und 2 erfüllt gelangt zu Punkt 3. Trainiere sehr hart. Nur dann wird dein Körper die nötige Substanz aufbauen um in einem Fallschirmaufklärer-Lehrgang zu bestehen.

So ist das Programm aufgebaut

Screening – Kurs 1 (wenn geeignet für Kurs 1) (Trainingsprogramm für 52 Wochen)
Training mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Die Schulung zu den Übungen und Methoden erfolgt durch ein Seminar, organisiert und geleitet von VOGT TRAINING.

Kurs 1 - RS (wenn geeignet für Kurs 2) (Trainingsprogramm für 52 Wochen)
Training mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Hilfsmitteln, Kettlebell und Bleiweste. Die Schulung zu den Übungen und Methoden erfolgt durch ein Seminar, organisiert und geleitet von VOGT TRAINING.

In jeder dieser Abschnitte gibt es verschiedene Phasen, welche durchlaufen werden.

1. Angewöhnungsphase / Intensität und Volumen gering

2. Vorbereitungsphase / Intensität und Volumen mittel

3. Hochleistungsphase / Intensität und Volumen hoch bis sehr hoch

Wochenprogramm

Auf der Plattform sind die Kalenderwochen (KW30, KW31 etc) aufgeführt. Klickt man auf eine solche Woche, erscheint das Wochenprogramm. Der Teilnehmer entscheidet selber (ausser es ist etwas anderes vermerkt) an welchem Wochentag und zu welcher Zeit er trainiert.

Erholung

Wichtig zu wissen ist, dass die passiven Strukturen (Knochen, Sehnen, Bänder, Bindegewebshaut etc.) länger brauchen um gestärkt zu werden als die Muskeln. Deswegen werden im Trainingsprogramm immer wieder Erholungsphasen ein gebaut, damit der Körper regenerieren und auch aufbauen kann.

Steuerung und Kontrolle der Trainings

Steuerung

Die Trainingsprogramme werden auf fit-for-your-dream.ch veröffentlicht. Jeder der beim Programm mit macht, erhält einen Benutzernamen und ein Passwort um auf die Seite zu gelangen. Die Seite enthält eine Wochenübersicht mit den Programmen, Videos zu den einzelnen Übungen, Tips und Tricks zum Training und eine Rekorde-Tafel.

Kontrolle

Diese findet über ein persönliches Online-Trainingstagebuch statt. Hier kann der Anwarter seine Resultate der Trainingsprogramme und andere sportliche Aktivitäten eintragen. Das Online-Trainingstagebuch wird von VOGT TRAINING stichprobenartig angeschaut.

Rekorde-Tafel / Rekord melden

Die Trainingseinheiten haben eine Nummer, sind messbar, vergleichbar und wiederholbar.

Hier ein Beispiel:

Dieses Programm in Kombination mit Leistungs- und Spitzensport

Das Trainingsprogramm ist auf generelle Fitness und eine gute Vorbereitung auf die Fallschirmaufklärer RS ausgerichtet. Leistungs- und Spitzensporttrainings sind auf die relevanten Leistungsfaktoren der jeweiligen Sportart ausgerichtet. Es kann also sein, dass die Trainingsprogramme der Plattform für ein spezifisches Leistungssporttraining nicht dienlich sind. Oder nur in einer gewissen Phase. Zum Beispiel in der Vorbereitung, also einer generellen Grundlagenphase. Wer ein sportartspezifisches Training verfolgt, sollte die Trainingsprogramme mit seinem Trainer besprechen. Er wird die richtige Mischung finden. VOGT TRAINING steht für Fragen gerne zur Verfügung.

Dieses Programm kombiniert mit einem Krafttraining

Ein fundiertes Krafttraining ist wichtig und hilft dabei sich auf die Fallschirmaufklärer RS vor zu bereiten. Die empfohlenen Trainingsprogramme sollen nach einem Krafttraining durch geführt werden und nicht umgekehrt. Die Trainingsprogramme bringen den Körper teils zur Übersäuerung. Die Stabilität der Wirbelsäule, Beinachse etc. ist nach solch einem Programm nicht mehr gewährleistet.

www.vogttraining.ch

info@vogttraining.ch

Kosten

Teilnehmer von Screening bis Kurs 1

- Trainingsempfehlungen für 52 Wochen
- Seminar à 3 Stunden
- Zugang Plattform
- Online-Trainingstagebuch

Komplett **120 CHF**

Teilnehmer von Kurs 1 bis zur RS

- Trainingsempfehlungen für 52 Wochen
- Seminar à 3 Stunden
- Zugang Plattform
- Online-Trainingstagebuch
- Bleiweste 30KG
- Kettlebell 16KG

Komplett **330 CHF**

Missbrauch der Passwörter

Benutzername und Passwort sind vertraulich und dürfen nicht weitergegeben werden. Stellt VOGT TRAINING einen Missbrauch fest, wird dies der Leitung von Sphair gemeldet. VOGT TRAINING behält sich vor bei Missbrauch rechtliche Schritte ein zu leiten.

VOGT TRAINING

Till Vogt

2015-08