

IQ

KÖRPERLICHES TRAINING AEROBES TRAINING UND ZERLEGUNG DER FETTSÄUREN

KÖRPERLICHES TRAINING SOWIE TECHNISCHES TRAINING SIND DIE GRUNDVORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ATHLETISCHE VORBEREITUNG EINES OLYMPISCHEN SCHÜTZEN. WILL MAN SICH VERBESSERN, SO MÜSSEN PROGRAMME FÜR KÖRPERLICHES, GEISTIGES, TAKTISCHES UND TECHNISCHES TRAINING ERFORSCHT UND EIN PLAN AUFGESTELLT WERDEN, DER UNS HILFT, UNS GESÜNDER ZU FÜHLEN UND WÄHREND DER WETTKÄMPFE EINEN NIEDRIGEREN PULS ZU HABEN. ALS SCHÜTZEN WISSEN WIR NUR ZU GUT, DASS EIN NIEDRIGER PULS ZU GRÖßSERER STABILITÄT BEIM HALTEN DES GEWEHRS FÜHRT.

Dieses körperliche Trainingsprogramm ist besonders entworfen worden, damit diejenigen, die es anwenden, ihre körperliche und aerobe Kapazität ernsthaft verbessern können. Es wird sich direkt darauf auswirken, wie der Körper Fette als Quelle von Energie mit folgenden Resultaten benutzt:

- eine stufenweise Abnahme des Prozentsatzes an Körperfett im Körper
- Beibehaltung der aktuellen fettlosen Muskelmasse
- eine Zunahme der aeroben Kapazität
- Gewichtsverlust

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG BEI DIESEM PROGRAMM IST, DEN PULS WÄHREND DES TRAININGS ZWISCHEN 120 UND 140 SCHLÄGEN PRO MINUTE ZU HALTEN. WENN WIR INNERHALB DIESER BANDBREITE TRAINIEREN, VERBRENNEN WIR SUBKUTANES FETT UND VERWENDEN ES ALS ENERGIE FÜR UNSERE ÜBUNG.

PROGRAMMSTART

Bevor man einen körperlichen Trainingskurs startet, ist es sehr wichtig, einen Sportausbilder, einen Sportmediziner und einen Ernährungssachverständigen zu konsultieren. Tut man dies nicht, setzt man seine Gesundheit aufs Spiel. Man sollte bedenken, dass nicht alle in gleicher Weise auf körperliche Stimulationen reagieren. KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT. Dieses Programm ist für 12 Wochen ausgearbeitet. Es ist ein einfacher Plan und am Ende jeder Übung, bei der der Pulsbereich und die Abstände eingehalten werden müssen, wird man sich sowohl körperlich als auch emotional fit fühlen.

KLEIDUNG:

Es ist sehr wichtig, passende Kleidung für das Training zu tragen. Man sollte nur das Notwendige tragen und nicht übertreiben - sobald Schweiß ausbricht, wird Kleidung zur Belastung.

DIE RICHTIGE KLEIDUNG FÜR DAS TRAINING BEI 20°C:

Strümpfe: Sie sollten aus saugfähigem Frottee sein, dehnbar und genau passend, um Blasen durch Falten im Gewebe zu vermeiden.

Schuhe: Es gibt einen Schuh für jede Sportart und dies ist nicht notwendigerweise eine Marketing-Strategie. Athletische Schuhe sollten die Füße während extremer Bewegung fest umfassen, um Verletzungen zu vermeiden. Laufschuhe für niedrige Intensität und langer Dauer sollen genügend Einlegesohlenfüllung haben, die den Läufer vor Knieverletzungen oder unnötige Muskelkontraktionen schützt. Die Ferse soll etwas höher als die Zehe sein, um jeden Schritt leichter zu machen. Die Ferse soll gepolstert sein, aber niedrig genug, um Verletzungen der Achillessehne zu vermeiden. Die Zehen sollen, wenn sie völlig ausgedehnt werden, bequem passen und doch fest durch den Schuh gehalten werden. Keine bestimmte Marke oder Modell sichert die vollkommene Anpassung des Fußes einer Person an einen bestimmten Schuh, deshalb ist es wichtig, verschiedene Typen und Modelle auszuprobieren.

Unterwäsche: Für Männer ist es sehr wichtig, gut passende Unterhosen zu tragen, um übermäßiges Aufprallen zu vermeiden, und aus dem gleichen Grund sollen Frauen einen guten Sportbustenhalter tragen.

Hosen: Sie sollen weich sein, um Reibung an den inneren Schenkeln zu vermeiden.

Hemd: Es soll den Athleten vor den Elementen

schützen, entweder um Wärmeverlust bei kalten Temperaturen zu vermeiden oder Sonnenbestrahlung bei heißem Klima. Das Gewebe soll saugfähig und schnell trocknend sein, damit es den Schweiß ununterbrochen aufsaugt.

Bei heißen Temperaturen: Eine Kappe mit einer Klappe, die den Nackenansatz im Schatten hält.

Bei kalten Temperaturen: Eine Windschutzjacke und ein Hemd mit langen Armen, aber vergessen Sie nicht, dass überschüssige Kleidung nach dem Aufwärmen schnell zu einem Störfaktor werden kann. Tragen Sie Handschuhe und eine Kappe, die die Ohren bedeckt, keine Wolle, da sie Wasser aufsaugt und lange zum Trocknen braucht. Wählen Sie schnell trocknende synthetische Fasern. Lose Hosen werden nicht empfohlen, da der Wind einen „Fallschirm“ Effekt verursachen kann, der den Läufer verlangsamt. Stattdessen wählen Sie eng anliegende Laufhosen, sie sind aerodynamisch, saugen Schweiß auf und verhindern Scheuern.

AUFWÄRMEN

Gutes Vorwärmen ist sehr wichtig, um den Körper für einen Übung vorzubereiten. Gutes Aufwärmen sollte:

- allmählich den Puls erhöhen
- die Gelenke aufwärmen
- die Körpertemperatur und muskulöse Viskosität erhöhen
- ausreichend die großen Muskelgruppen dehnen
- die Atmung optimieren
- den Blutfluss in allen Adern fördern
- uns helfen, für die kommenden körperlichen Anstrengungen psychologisch vorbereitet zu sein
- alle Funktionssysteme aktivieren.

ERNÄHRUNG

Um ernsthafte Fortschritte mit diesem Programm zu machen, müssen wir richtig ernährt und hydriert sein. Eine ausgeglichene Diät erfordert das Folgende:

1. GENÜGENDE NÄHRSTOFFE:

Nährstoffe sind Nahrungsmittel, die, sobald sie chemisch verarbeitet werden, die notwendige Energie für das korrekte Arbeiten des Körpers zur Verfügung stellen. Nährstoffe werden bei Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen verbraucht, ideale Prozentsätze: Kohlenhydrate 55-70%, Fette 20-30%, Protein 10-15%. Der Kalorienbedarf sollte für die Art des Trainings des Athleten ausreichend sein.

2. KALORIENBEDARF:

Die Menge der Kalorien, die benötigt wird, um das Körpergewicht entweder beizubehalten, zu vergrößern oder zu verringern. Wenn der tägliche Bedarf 2.500 Kalorien ist, ist dies die Anzahl von Kalorien, die benötigt wird, um das aktuelle Körpergewicht beizubehalten. Der Kalorienbedarf ist direkt abhängig von der Art der Aktivitäten und vom energetischen Bedarf des Einzelnen.

3. HYDRIERUNG:

Die ausreichende Einnahme der Flüssigkeit einschließlich Mineralsalze und Kohlenhydrate kann eine gefährliche Dehydrierung verhindern. Man soll ein Minimum von 1 Liter Wasser eine halbe Stunde vor einer Übung trinken, um eine gute körperliche und athletische Leistung zu erreichen. Während

der Übung ist es wichtig, Wasser zu trinken, um die Flüssigkeit auszugleichen, die durch Schweiß verloren geht.

SEHR WICHTIG: Nahrung ist der Kraftstoff, der dem menschlichen Körper ermöglicht, richtig zu arbeiten. Die Art und die Menge der Nahrungsmittel, die wir essen, sind ein lebenswichtiges Element eines strategischen Gesundheitsplanes, deshalb ist es wichtig, einen Ernährungssachverständigen zu konsultieren, der aufgrund des vom Trainer geplanten Programms den Kalorienbedarf auswertet. Dies gilt auch für den Wasserhaushalt.

DIE BEDEUTUNG DER RUHEPHASE.

Nach verlängerter körperlicher Tätigkeit sind Energiereserven auf ihrem niedrigsten Stand. Während einer Ruheperiode regeneriert sich der Körper und bereitet sich auf weitere Aktivitäten vor. Durch optimale Restperioden und korrekte Nahrung können sich körperliche Funktionen dank einer Überkompensation erholen. Dieser biologische Anpassungsprozess kann uns helfen, unser Fitness-Niveau zu verbessern und unsere Lebensqualität zu erhöhen.

RÜCKKEHR ZUM RUHEZUSTAND

Am Ende jeder Übung ist es sehr wichtig, einige Entspannungs-, Atmungs- und Dehnungsübungen zu machen, damit der Körper sich nach den Aktivitäten, die ein gewisses Maß an mentaler und körperlicher Spannung verursacht haben, entspannen kann. Dieser

Übergang zwischen Übungen und Rückkehr zu den üblichen Tagesaktivitäten darf nie übersprungen werden. Dehnungsübungen sollten bei sanfter und entspannender Musik durchgeführt werden.

DER PLAN

Dieser Plan wurde entworfen, damit ein körperliches Trainingsprogramm stufenweise und allmählich beginnen kann. Er basiert auf Intervalltraining: Joggen/Laufen, gemischt mit intensivem Gehen, um den Puls zu senken. Wenn bestimmten Richtlinien befolgt werden, so verbessert dieser Plan die körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, ganz gleich in welcher körperlichen Verfassung man beginnt.

Bevor Sie das Programm starten, müssen Sie Ihre Strategie mit einem Trainer besprechen und/oder einem Sportarzt und mit deren Unterstützung die Woche oder das Niveau bestimmen, wo Sie Ihr Programm starten müssen. Das Programm beinhaltet nach und nach längere Joggen- / Laufperioden und aktive Restperioden von der allerersten Woche an, wenn man 10 Minuten innerhalb einer Gesamtübungsperiode von 28 Minuten joggt. Das heißt, man muss 10 Minuten joggen und 18 Minuten schnell gehen. Von Woche zu Woche werden die Intervallzeiten beim Joggen erhöht und beibehalten oder die aktiven Restperioden verringert.

>>



ISSF WORLD CUP 2006

SHOTGUN IN CAIRO - MAY 16 TO 25 2006

TUESDAY, 16. MAY 2006

Arrival of Delegations

WEDNESDAY, 17. MAY 2006

Official Training
Technical Meeting
Opening Ceremony

THURSDAY, 18. MAY 2006

Skeet Women 75 Targets
Final Skeet Women
Skeet Men 75 Targets

FRIDAY, 19. MAY 2006

Skeet Men 50 Targets
Final Skeet Men

SATURDAY, 20. MAY 2006

Training Double Trap

SUNDAY, 21. MAY 2006

Double Trap Men 150 Targets
Final Double Trap Men

MONDAY, 22. MAY 2006

Training Trap

TUESDAY, 23. MAY 2006

Trap Women 75 Targets
Final Trap Women
Trap Men 75 Targets

WEDNESDAY, 24. MAY 2006

Trap Men 50 Targets

Final Trap Men
Closing Ceremony

THURSDAY, 25. MAY 2006

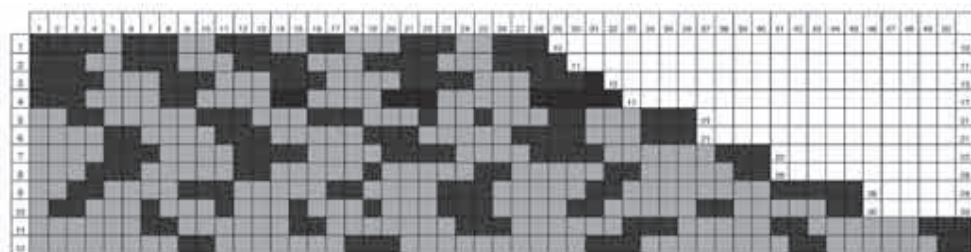
Departure of Delegations

FOR FURTHER INFORMATION PLEASE CONTACT:

Egyptian Shooting Federation, Rue el Estad el Bahary Nasr City, P.O. Box 290, 11511 Cairo
Phone: +20-2-4028904
Fax: +20-2-2613992
official E-Mail: egyptian_shooting@yahoo.com
website: http://www.geocities.com/egyptian_shooting



WÖCHENTLICHER ÜBUNGSPLAN



Bei diesem wöchentlichen Übungsplan stellen die blauen Quadrate die Zahl der Minuten jedes Gehabschnitts dar und die gelben Quadrate die Anzahl Minuten jedes Joggen- / Laufintervalls

BEISPIEL WOCHE 1: 4 Minuten gehen - 1 Minute joggen - 3 Minuten gehen - 2 Minuten joggen - 3 Minuten gehen - 2 Minuten joggen - 2 Minuten gehen - 3 Minuten joggen - 3 Minuten gehen - 2 Minuten joggen - 3 Minuten gehen - Ende des Übung.

KOORDINIEREN SIE DIESEN PLAN MIT IHREM PERSÖNLICHEN TRAINER UND ARZT, UM PERSONIFIZIERTE RAHMENBEDINGUNGEN HERZUSTELLEN UND STELLEN SIE SICHER, DASS ER AUF IHRE BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN IST.

1. Beginn der Intervalle nach einer ordentlichen Aufwärmphase.
2. Während des Joggens soll der Puls innerhalb eines Bereiches von 120-140 Schlägen pro Minute liegen. Nicht mehr, kein weniger. Am Besten misst man den Puls mit einer Pulsmesser. Anderenfalls muss man den Puls 10 Sekunden messen, dann die Zahl der Schläge in 10 Sekunden mit 6 multiplizieren, um den Herzschlag pro Minute zu erhalten. Die genauen Pulsschläge, die man beim Messen des Pulses mit den Fingern wahrnehmen sollte sind 21-22-23, dies ergibt mit 6 multipliziert 120-132-138 innerhalb des gewünschten Bereiches.

3. Drei Übungen pro Woche werden gefordert mit einem Minimum von einer 24-stündigen Restperiode zwischen jeder Übung. Dieser Plan ist nur nützlich, wenn die Restperioden respektiert werden und außerdem ein korrekter Nahrungsplan befolgt wird.

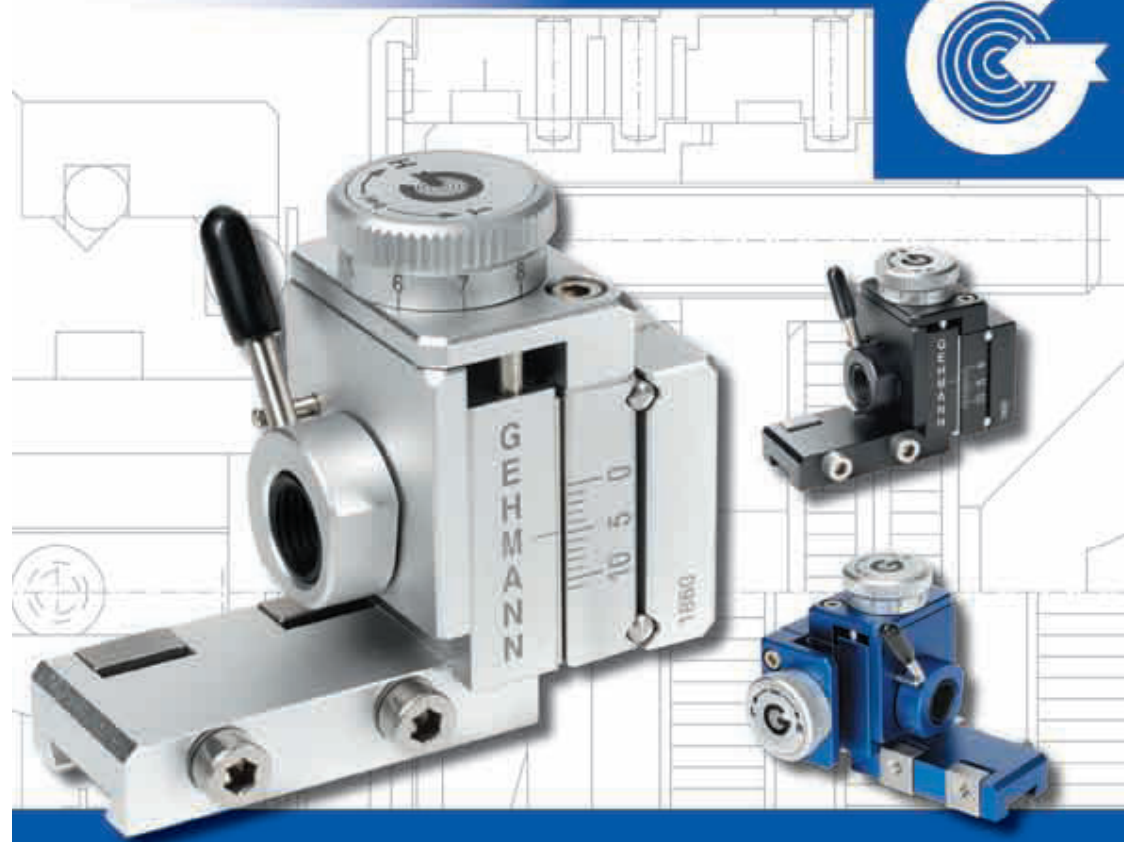
4. Während der Gehintervalle muss der Puls unter 120 Schlägen pro Minute liegen, bevor die nächste Periode des Joggens beginnen kann. Ist man nicht imstande, den Puls unter 120 zu senken, liegt man eine Woche oder noch mehr über der aktuellen Leistungsstufe. Möglicherweise führt man eine Übung durch, die erst in 20 Tagen beginnen sollte. Nicht hetzen, um auf ein höheres Niveau zu kommen, der Körper ist weise, Geduld ist angebracht.
5. Wenn die Übung vorbei ist, sollte man in einen Ruhezustand verfallen, der mit einem Gefühl der Entspannung einhergeht. Das ist nötig, um die nächste Übung mit Begeiste-

rung und dem Bewusstsein anzugehen, dass man sich großartig zu fühlen.

Dieser Plan ist einfach durchzuführen und seine Wirksamkeit ist bewiesen. Wenn Sie entscheiden, einen Versuch zu starten, vergessen Sie nicht, einen Fitnessexperten, Ihren persönlichen Trainer, Ihren Arzt und einen Ernährungssachverständiger zu konsultieren. Diese Aktivität soll von Nutzen sein und keine Verletzungen verursachen.

WIR SIND ALLE UNTERSCHIEDLICH, ALSO IST ES LEBENSWICHTIG, EINEN PROFI ZU KONSULTIEREN, UM SICHERZUSTELLEN, DASS DIESER PLAN IHREN ERFORDERNISSEN UND IHREM GEISTIGEN UND KÖRPERLICHEN CHARAKTER ENTSPRICHT.

Ricardo Rio
Direktor Trainings- und Sportberatungszentrum
E-mail: coachriver@tibertel.com.ar



silver, black or blue....
which is right for you?
595, 595MC and 595-S

helping winners of 5 x gold
and 2 x silver medals at the
Lahti World Championships, Finland!



Gehmann
GmbH & Co. KG

Karlstrasse 40
76133 Karlsruhe - Germany
phone: 0049 721 24545
fax: 0049 721 29888
e-mail: gehmann-ka@t-online.de
internet: www.gehmann.com

Gold und Silber bei allen Luftpistolenbewerben

unsere Technik - in Athen erfolgreich

Danke und Glückwünsche an:

Luftpistole Herren:
GOLD Yifu Wang, China
SILBER Mikhail Nestruev, Russland

Luftpistole Damen:
GOLD Olena Kostevych, Ukraine
SILBER Jasna Sekaric, Serbien/ Montenegro

die stolzen Gewinner
auch Sie können dazugehören!

STEYR SPORTWAFFEN GmbH, Hauptstraße 40, A-4432 Ernsthofen/ Austria, Tel. +43/(0)7435 / 20259-0, Fax +43/(0)7435 / 20259-99, e-mail: office@steyr-sportwaffen.com, http://www.steyr-sportwaffen.com