

Trainingsbeispiele BMX Freestyle Park

Beispiel Wochen- Trainingsplan



Trainingsplan BMX Freestyle

KW 12

Montag 22. März 2022

Name	09:30 Uhr - 11:30 Uhr	Bemerkung	14:00 Uhr - 17:00 Uhr	Bemerkung
Max Mustermann	Krafttraining	OSP Berlin	Techniktraining	Mellowpark
	Maximalkraft		Rampentechnik H/W 120min.	
	Kraftausdauer			

Dienstag 23. März 2022

Name	09:30 Uhr - 11:15 Uhr	Bemerkung	14:00 Uhr - 17:00 Uhr	Bemerkung
Max Mustermann	Ergometertraining	OSP Berlin	Techniktraining	Mellowpark
	Antritte		Rampentechnik AF 120min.	
	8 x 1 min. WK Ausdauer			
	koordinat.Krafttraining			

Mittwoch 24. März 2022

Name	09:30 Uhr - 11:30 Uhr	Bemerkung	15:00 Uhr - 17:00 Uhr	Bemerkung
Max Mustermann	Krafttraining	OSP Berlin	Techniktraining	Mellowpark
	Maximalkraft		Tricktechnik (LT+AT) 120min.	
	Kraftausdauer			

Donnerstag 25. März 2022

Name	09:30 Uhr - 11:30 Uhr	Bemerkung	14:00 Uhr - 17:00 Uhr	Bemerkung
Max Mustermann	Ergometertraining	OSP Berlin	Techniktraining	Mellowpark
	Antritte		Rampentechnik SN 120min.	
	8 x 1 min. WK Ausdauer		Trampolintaining	
	koordinat.Krafttraining			

Freitag 26. März 2022

Name	09:30 Uhr - 11:30 Uhr	Bemerkung	14:00 Uhr - 17:00 Uhr	Bemerkung
Max Mustermann	Sportpsychologie	OSP Berlin	Techniktraining	Mellowpark
	Krafttraining		Tricktechnik (LT+AT) 120min.	
	Maximalkraft			
	Kraftausdauer			

Samstag 27. März 2022

Name		Bemerkung		Bemerkung
Max Mustermann	Frei		Frei	

Sonntag 28. März 2022

Name		Bemerkung		Bemerkung
Max Mustermann	Frei		Frei	



Beispiel Techniktraining

Techniktraining BMX Freestyle

KW 12

Airtricks (AT)	Location	Rampe / Obstacle	Ausführung (AF) Skala 0-10	Höhe und Weite (H/W) Skala 0-10	Bemerkungen	Tipps / nächstes Ziel (Trainer)	Versuche
Barspin	Mellowpark	Resiquater	0	0	Handtechnik anpassen, verweigert	Quater Air	0
No Foot CanCan	Mellowpark	Box	7	8	1/5 perfekt, pauschalisieren	Quater Air	4/5
CanCan	Mellowpark	Box	10	9	Sehr gut	MP Box rückwärts	5
Tobogan	Mellowpark	Box	7	7	Vorderrad mehr nach unten drücken	Spine oder Quater	5
Crankflip	Mellowpark	Hip	7	3	/	/	4/5
Lookback	Mellowpark	Spine	6	4	Mehr entspannen		5
Turndown	Mellowpark	Box	6	6	Mehr von oben nach unten		5
360	Mellowpark	Box	2	4	Mehr entspannen, weniger Drehung, aufgegangen	Spine	5
No Hand	Mellowpark	Box	4	7	Länger halten, mehr strecken		3/5
Tire Grap	Mellowpark	StepUp	5	7	Länger halten, aggressiver		5
Tailwhip	Mellowpark	Resiquater	0	3	Error	Dran bleiben!	0
Back Seatgrap	Mellowpark	Spine	8	5	Gut		5
Backflip	Mellowpark	Resibox	0	0	Verweigert		0
NacNac	Mellowpark	Spine	8	5	Gut	Mehr Geschwindigkeit	5
Downside Tailwhip	Mellowpark	Resiquater	3	4	Weiterhin unsicher	Dran bleiben!	1/5
Liptricks (LT)	Location	Rampe / Obstacle	Ausführung (AF) Skala 0-10	-	Bemerkungen	Tipps / nächstes Ziel	
Tailtap	Mellowpark	Spine	0		Verweigert		0
Oppo Tailtap	Mellowpark	Spine	0		Verweigert		0
Disaster	Mellowpark	Quater	7				5
Footjam	Mellowpark	Quater	1		Weiter üben		1/5
Footjam to Fakie	Mellowpark	Quater	0		Weiter üben		0
Wallride	Mellowpark	Wallride	2		Schneller fahren	Coast to Coast	5
Air Kombinationen	Location	Rampe / Obstacle	Ausführung (AF) Skala 0-10	Höhe und Weite (H/W) Skala 0-10	Bemerkungen	Tipps / nächstes Ziel	
X-Up to CanCan	Mellowpark	Box	0	0			0
X-Up to Turndown	Mellowpark	Box	5	6	X-Up mehr drehen		4/5
Bar to CanCan	Mellowpark	Box	4	7	1/5 perfekt, pauschalisieren		3/5
Truckdriver	Mellowpark	Resibox	4	4	Schneller fahren		3/5
No Foot CanCan - Crankflip	Mellowpark	Resibox	0	0			0
Liptrick Kombinationen	Location	Rampe / Obstacle	Ausführung (AF) Skala 0-10	-	Bemerkungen	Tipps / nächstes Ziel	
Bar to Tailtap	Mellowpark	Quater	5		Handtechnik anpassen, Hüpfen weglassen	Auf Spine	4/5
Bar to Disaster	Mellowpark	Quater	5		Handtechnik anpassen		2/5
360 Tailtap	Mellowpark	Kleine Spinne	/		Verweigert	Dran bleiben!	0
Bar to Disaster to Crankflip In	Mellowpark	Jumpbox Lip	5		Unsicher		1/5
Weitere Tricks:	540 Air	180 Spine					
	Barspin to X-Up Air	Barspin to NoFoot CanCan					
	Decade (straight)	360 NacNac					
	Bar to Bar (Air)						

Skala:
jeweils 5 Versuche
0 (sehr schlecht) bis 10 (perfekt)

Beispiel Wochen- Trainingsplan

(Kraft und Ausdauer)



Wochentrainingsplan Radsport BMX / Kraft und Ausdauertraining

Fritz-Lesch-Str. 29
13053 Berlin
Tel.: 030 / 9717 2442
Mob.: 0163 / 769 36 93
E-mail : axel.noack@osp-berlin.de



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen
	Kraftprogramm Block 1 und 3	Ausdauer- programm Rad oder Lauf	Kraftprogramm Block 2 und 3	Ausdauer- programm Rad oder Lauf	Kraftprogramm Block 3			Kraftprogramm 3 nur wer es kann und trainiert hat, Alternativübungen mit dem Band, eigenem Körpergewicht, Ball oder Vibrationsstab
								Programme können auch am Wochenende trainiert werden, wenn in der Woche wenig Trainingszeit zur Verfügung steht. Bei Fragen mich bitte kontaktieren!!!



Beispiel Wochen- Trainingsplan

(Kraft und Ausdauer)



Wochentrainingsplan Radsport BMX / Kraft und Ausdauertraining

Fritz-Lesch-Str. 29
13053 Berlin
Tel.: 030 / 9717 2442
Mob.: 0163 / 769 36 93
E-mail : axel.noack@osp-berlin.de



Ausdauerprogramm Rad

20 min. Warmfahren

8 x 1 min. Sprint oder Bergan oder sehr hoher Widerstand auf dem Ergometer

Pause zwischen den Intervallen 4 min. lockeres fahren

20 min. lockeres Ausfahren

Ausdauerprogramm Laufen

10 min Warmlaufen

6 - 8 x 1 min. sehr schnelles Laufen, oder Bergan, oder Treppe

4 min. Gehpause zwischen den Intervallen

10 min. lockeres Auslaufen

Beispiel Krafttraining



Kraftprogramm Kader Radsport BMX

Mobilisation, dynamisches Dehnen und Koordination: 12 – 16 Wiederholungen pro Übung
(jede Übung mindestens 2 x pro Woche trainieren)

Axel Noack
Fritz-Lesch-Str. 29
13053 Berlin
Tel.: 030 / 20 99 666 31
Mob.: 0163 / 769 36 93
E-mail : axel.noack@osp-berlin.de



Bild 1-4 dynamische Mobilisation für die Schulter (mit dem Stab), Kniebeuge mit Stab über Kopf,
Bild 5 - 22 dynamisches Dehnen (Ausfallschritt, Ausfallschritt + Seitwärtsrotation, Ausfallschritt seitwärts, Hände laufen in den Liegestütz + Liegestütz, Koordinationsübungen auf dem Rollbrett, Ball oder Kreisel



Bild 2 - 9 leichtes nachfedern
Bild 5 - 9 beidseitiges üben
Bild 7 - 8 Kopf rotiert mit, beidseitig üben, rechtes Bein vorn, über die rechte Seite rotieren, dann linkes Bein vorn und über die linke Seite rotieren
Bild 10 - 12 Hände laufen in den Liegestütz
Bild 13 - 14 einen Liegestütz und Hände laufen zurück





**Übungen stehend auf dem Ball (Bild 21-22)
erst üben wenn die Übungen auf dem
Rollbrett (Bild 15-19) und Übung kniend
auf dem Ball (Bild 20) sicher beherrscht
werden!!!**

**Krafttraining: 3 – 6 mal 16 – 20 Wiederholungen pro Übung,
jede Übung (eine Variante) mindestens 1 x pro Woche trainieren**

Übung 1: Aufroller in verschiedenen Variationen

Oberkörper und Gesäß liegen auf der Matte (**Bild 1, 6, 8 und 9**), 3 – 4 mal leichtes federn der Beine ohne diese abzulegen (**Bild 1 und 9**), dann aufrollen bis in die Kerze und 10 Sekunden halten (**Bild 4 und 10**), abrollen der Beine hinter den Kopf und 10 Sekunden halten (**Bild 5**), Übung mit Zusatzgewicht (**Bild 8**)



Rücken berührt vollständig die Matte



Kein Hohlkreuz!!! Bauchmuskulatur hält den Oberkörper

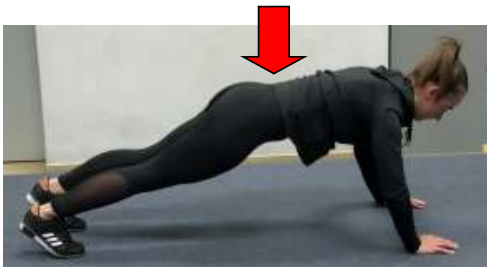
Übung 2: Rotation

Oberkörper und Gesäß liegen auf der Matte, Beine nach oben gestreckt (**Bild 1-2**), Beine seitwärts absenken ohne die Matte zu berühren und 3-4 mal federn, Kopf in entgegengesetzte Richtung drehen, Beine wieder nach oben bewegen und auf der anderen Seite absenken ohne die Matte zu berühren, 3-4-mal federn, Kopf in entgegengesetzte Richtung drehen (**Bild 3-4**)



Übung 3: Liegestütz in verschiedenen Variationen

Rücken gerade, Bauchmuskeln anspannen



Rücken gerade, Bauchmuskeln anspannen, tiefer Stütz



Übung 4: Klimmzüge in verschiedenen Variationen



Langer Hang , Körper gestreckt und Zug bis Kinn über der Stange (**Bild 1-2**)
Übung mit Zugunterstützung durch elastisches Band oder Seil (**Bild 3-4**)
Züge am Tisch, Körper gestreckt (**Bild 5**)

Übung 5: Beugestütz (Trizeps Dips) in verschiedenen Variationen



Aus dem gestreckten Ellenbogengelenk in den tiefen Stütz und wieder in den gestreckten Stütz (**Bild 1-6**), ohne Bodenberührung der Füße (**Bild 1-4**)

Übung 6: Kniebeuge in verschiedenen Variationen

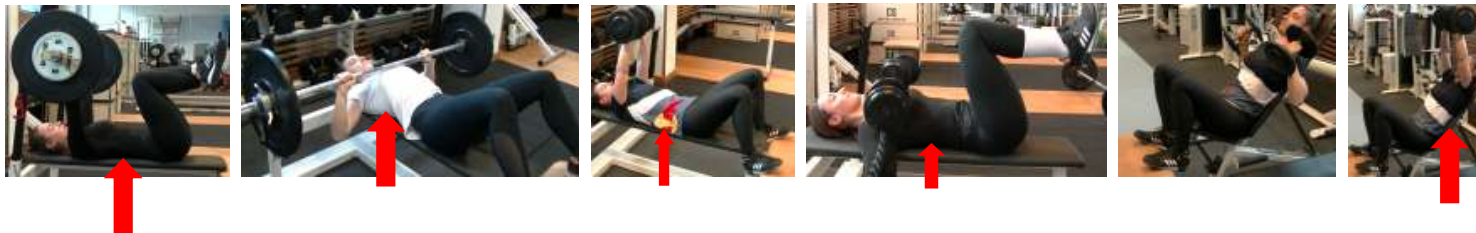
Bild 1 – 5: Füße schulterbreit mit leichter V-Stellung Rücken gerade, mit hoher Muskelspannung, kein Rundrücken, Belastung auf der Ferse / ganzen Fuß, Kniespitze über der Fußspitze (Knie fallen nicht nach innen) Blick nach vorn, Ellenbogengelenk gestreckt, Stange, Ball oder Hantel über dem Körperschwerpunkt, in die tiefe Kniebeuge bewegen und wieder in die Streckung

Bild 6 -7: gleiche Ausgangsstellung und Bewegung mit Ball, Stange oder Gewichten in der Vorhalte



Übung 7: Bankdruck mit Langhantel / Kurzhantel

Griffbreite symmetrisch, Bauchmuskulatur angespannt, **gesamter Rücken liegt auf der Bank**, kein Hohlkreuz, Abwärtsbewegung der Hantelstange bis auf Brusthöhe, Aufwärtsbewegung senkrecht nach oben bis Streckung der Ellenbogengelenke, Füße auf der Bank oder 90° Winkel Hüfte / Knie



Übung 8: Züge mit Langhantel / Kurzhantel / Gewichten oder alternative Züge

Bild 1 und 3: Füße schulterbreit mit leichter V-Stellung, Rücken gerade mit hoher Muskelspannung, kein Rundrücken, Belastung auf der Ferse / ganzen Fuß, Kniespitze über der Fußspitze (Knie fallen nicht nach innen) Blick nach vorn unten, Ellenbogengelenk und Kniegelenk leicht gebeugt

Bild 2 und 4: Langhantel oder Kurzhantel senkrecht bis auf Brusthöhe bewegen und senkrecht wieder in die Streckung



Übung 9: Lastdrücken mit Langhantel / Kurzhantel oder Gewichten



Bild 1-5: Füße schulterbreit mit leichter V-Stellung Rücken gerade, mit hoher Muskelspannung, kein Rundrücken, Belastung auf der Ferse / ganzen Fuß, Kniespitze über der Fußspitze (Knie fallen nicht nach innen) Blick nach vorn, Hantelstange auf Schulter oder Nackenmuskulatur ablegen (**Bild 1 und 3**)

Bild 2 und 5: Aufwärtsbewegung senkrecht nach oben bis Streckung der Ellenbogengelenke, Abwärtsbewegung (**Bild 1 und 3**) senkrecht abwechselnd auf Schultermuskulatur (vorn), oder Nackenmuskulatur (hinten) ablegen

Übung 10: Überzüge liegend

Griffbreite symmetrisch, Bauchmuskulatur angespannt, **gesamter Rücken liegt auf der Bank**, kein Hohlkreuz, Abwärtsbewegung der gestreckten Arme bis zum Endpunkt der Bewegungsmöglichkeit, **ohne das der untere Rücken den Kontakt zur Bank verliert (Bild 2)**, Aufwärtsbewegung der gestreckten Arme bis in die Senkrechte, 90° Winkel Hüfte / Knie



Übung 11: Kniebeuge auf dem Hocker und auf der Slackline

Bild 1, 2 und 5: Kniebeuge einbeinig in die tiefe Hocke, ohne das passive Bein auf dem Boden abzusetzen

Bild 3 und 4: Füße schulterbreit mit leichter V-Stellung Rücken gerade, mit hoher Muskelspannung, kein Rundrücken, Belastung auf der Ferse / ganzen Fuß, Kniespitze über der Fußspitze (Knie fallen nicht nach innen) Blick nach vorn, Ellenbogengelenk gestreckt, Stange über dem Körperschwerpunkt, in die tiefe Kniebeuge bewegen und wieder in die Streckung



Trainingsmittelkatalog

Trainingsmittelkatalog BMX Freestyle

Trainingsbereich	Belastungsdauer	Pause zw. Runs	Intensität	Anzahl Durchgänge	Pausenzeit	Regenerationszeit
Grundlagenausdauer- und Kompensationstraining						
Kompensation	bis 60 min		nach Vorgabe LD	---	---	---
Grundlagenausdauer	bis 240 min	bis 120 km	nach Vorgabe LD	---	---	24 h
Wettkampfausdauertraining Spitzenbereich (SB)						
WKA Level 1	1 Run à 1 min	---	maximal	3-5	15 min	48 h
WKA Level 2	2 Runs à 1min	6 min	(sub)maximal	3-5	20 min	48 h
WKA Level 3	1 Run à 3 min	---	moderat	3-4	15 min	48 h
Technik Training						
Tricktechnik	bis 120 min		moderat			24 h
Rampentechnik	bis 120 min		moderat - maximal			24 h
Antrittstraining						
Stillstart (von 0 - max. Antritt)	Strecke ca. 30 m		maximal	max. 5	2 min	48 h
Rollstart (mittlere Geschwindigkeit - max. Antritt)	Strecke ca. 30 m		maximal	max. 5	2 min	48 h
Koordinationstraining						
sportspezifisches Koordinationstraining (Trampolin)	30 - 60 Sek.		maximal	5	2-3 min	48 h
komplexes Koordinationstraining						48 h
Athletik und Krafttraining						
Trainingsbereich	Beschreibung			Wdh.	Anzahl Serien	
a.a.A.	Allgemeine athletische Übungen, sonstige sportliche Belastungen					48 h
KaM Kraftausdauer	Spezifische Kraftübungen			10-20	bis 10	2-3 min 48 h
Mentaltraining						

Grundlagenausdauer / Kompensation	
Grundlagenausdauer (GA)	
Streckenlänge:	50-80 Kilometer
Belastungsdauer:	2- 3 Stunden
Belastung	ca. 65% der maximalen Herzfrequenz
Trittfrequenz	90- 120 U/min
Kompensationsbereich (KB)	
Streckenlänge:	20-30 Kilometer
Belastungsdauer:	1- 1,5 Stunden
Belastung	ca. 55% der maximalen Herzfrequenz
Trittfrequenz	80- 100 U/min

Erklärung Intensität Wettkampfausdauer		
	Schwierigkeitsgrad Tricks	Geschwindigkeit
maximal	hoher Schwierigkeitsgrad (Wettkampfniveau)	hoch 100%
(sub)maximal	mittlerer Schwierigkeitsgrad	mittel 80 %
Moderat	einfacher Schwierigkeitsgrad	gemäßigt 60%

Techniktraining				
Tricktechnik (Lip- und Airtricks):				
	unterteilt in	bevorzugte Trainingsrampe	Trickvielfalt / Trickfokussierung	Trainingsform
Liptricks (LT)	Stalls	Spine Quaterpipe Jumpbox Wall	Tricks werden entsprechend dem Level und dem Style des jeweiligen Sportlers ausgewählt und angepasst	Einzeltraining (individuell) oder Gruppentraining (bspw. Sessions u. o. Add On, Game of Bike)
	Slides			
	Rides			
	Grinds			
	Picks			
	Taps			
	Manuals			
	Trickkombinationen			
Airtricks (AT)	Flips	Foampit (Straight / Air) Resi (Straight / Air) Spine Quaterpipe Jumpbox Wall	Tricks werden entsprechend dem Level und dem Style des jeweiligen Sportlers ausgewählt und angepasst	
	Spins			
	Whips			
	Hand&Feet			
	Turns&Tables			
	Trickkombinationen			
Rampentechnik				
Schnelligkeit (SN)	saubere Landungen	gesamter Skatepark	Tricks werden entsprechend dem Level und dem Style des jeweiligen Sportlers ausgewählt und angepasst	Einzeltraining oder Gruppentraining (bspw. Höhenmessung und Videoanalyse)
	Pushen			
Höhe und Weite (H/W)	Transfers			
	Airtime			
Ausführung (AF)	Durchführung der Tricks			
	saubere Landungen			