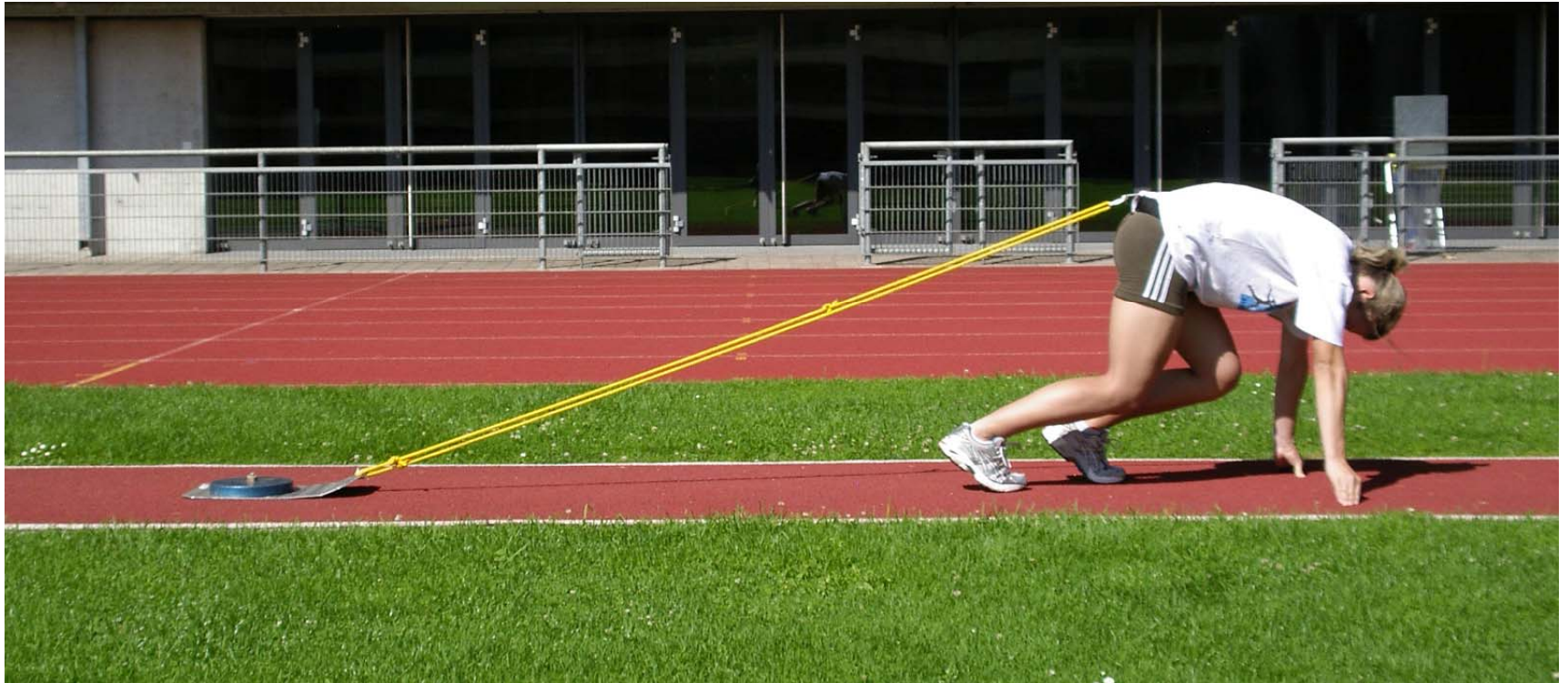


Anleitung zum Bau eines Schlittens für Zugwiderstandsläufe (ZWL)

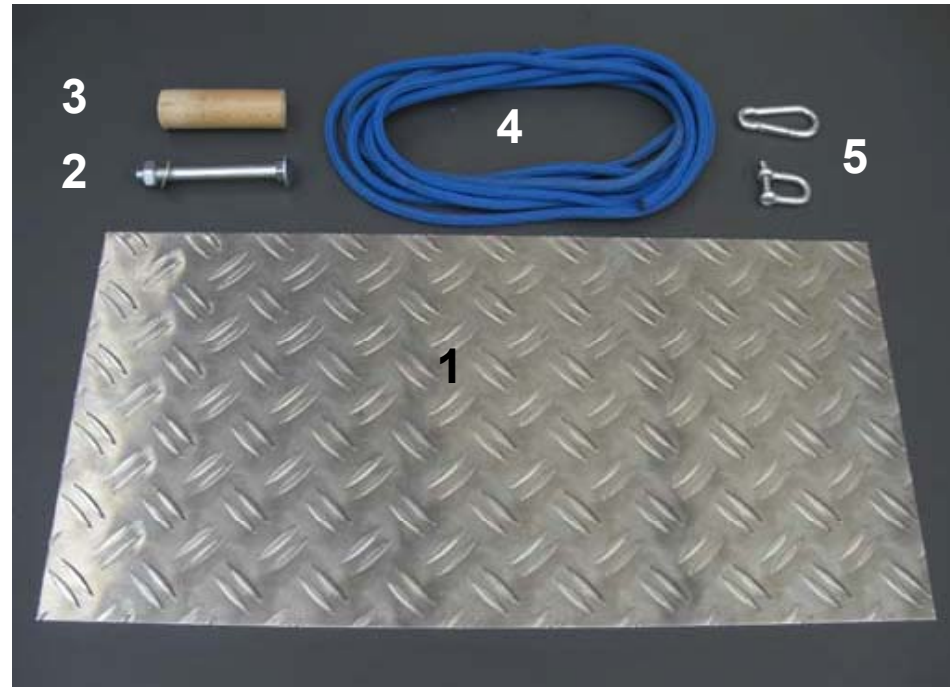


Anleitung zum Bau eines Schlittens für Zugwiderstandsläufe (ZWL)

Der Bau eines Schlittens ist einfach und kann mit Material aus dem Baumarkt und etwas handwerklichem Geschick selber bewerkstelligt werden.

Materialliste:

1. Aluminiumblech Stärke 1mm
ca 600x300mm
2. Schlossschraube M8x80mm
mit Mutter und U-Scheibe
3. Besenstiel Ø 24mm x 60mm
längs aufgebohrt Ø 8mm
4. Seil ca 6m
5. Karabinerhaken und Schäkel



Anleitung zum Bau eines Schlittens für Zugwiderstandsläufe (ZWL)

Die Materialkosten betragen ca CHF 15.-, plus ein Zuggurt (z.B. Speedy-Gurt)

Bau des Schlittens:

1. Aluminiumblech an den Ecken abrunden (Stichsäge, Feile)
2. Im Zentrum Loch \varnothing 8mm und am Rand Lock für Schäkel bohren.
3. Holzhülse mit der Schlossschraube montieren, Schraubenkopf ins Blech schlagen, fest anziehen!
4. Blechrand ca 5cm aufbiegen, Schäkel und Seil montieren.



Einsatz eines Schlittens für Zugwiderstandsläufe (ZWL)

Weshalb ZWL?

ZWL eignen sich hervorragend zur Entwicklung der Startkraft, der Beschleunigungsfähigkeit und weiterer laufspezifischer Elemente.

Sie sind ein relativ schonendes Trainingsmittel und eignen sich insbesondere für Athleten/innen, die (noch) nicht mit grösseren Zusatzlasten (Hanteltraining) belastet werden können.

Zudem sind ZWL immer nahe an der Endbewegung (laufspezifisch) und erlauben auch den Einbezug von lauftechnische wichtigen Elementen wie Fussaufsatz, Beinstreckung (Start), Hüftstreckung, Kniehub, Armbewegung, usw.

ZWL können bereits im Jugendalter sinnvoll eingesetzt werden und haben im Hochleistungstraining einen wichtigen Stellenwert.

Einsatz eines Schlittens für Zugwiderstandsläufe (ZWL)

Wie ZWL?

Die nachfolgenden Angaben aus der Vorbereitungsperiode sind Beispiele aus dem Training mit Sprinter/innen und Hürdenläufer/innen und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

VP 1 (November/Dezember)

- 3-5 Serien:
- 5m marschieren mit 100% Körpergewicht (KG)
 - 10m Drucklauf mit 50% KG
 - 20m Tiefstart (ohne Block) mit 25% KG
 - 30m Tiefstart (mit Block) ohne Zusatzlast
 - 50m Hochstart mit 10% KG

VP 2 (März/April)

- 3-5 Serien:
- 20m Hochstart mit 50% KG
 - 30m Tiefstart (ohne Block) mit 25% KG
 - 30m Tiefstart (mit Block) ohne Zusatzlast
 - 50m Tiefstart (ohne Block) mit 10% KG

Einsatz eines Schlittens für Zugwiderstandsläufe (ZWL)

Wie ZWL?

Auch in der Vorwettkampf- und der Wettkampfperiode sind ZWL sinnvoll, allerdings ist dann die Belastung stark zu reduzieren um die Bodenkontaktzeiten nicht unnötig zu verlängern.

VWP (Januar/Mai)

- 1-3 Serien:
- 30m Tiefstart (mit Block) ohne Zusatzlast
 - 20m Tiefstart (ohne Block) mit 10% KG
 - 30m Tiefstart (mit Block) ohne Zusatzlast
 - 50m Hochstart mit 5% KG

WM (Februar/Juni-September)

- 1-3 Serien:
- 20-30m Tiefstart (mit Block) ohne Zusatzlast
 - 20m Tiefstart (ohne Block) mit 10% KG
 - 30-50m Tiefstart (ohne Block) mit 5% KG
 - 20-30m Tiefstart (mit Block) ohne Zusatzlast