



8-Wochen ATHX Trainingsplan

Deine Vorbereitung auf die ATHX Games

Systematische Vorbereitung für Kraft, Ausdauer und Conditioning

Einführung

Dieser 8-Wochen-Trainingsplan bereitet dich systematisch auf die ATHX Games vor. Das Programm ist in drei Phasen unterteilt und fokussiert auf die drei Hauptbereiche des Wettkampfs: Kraft, Ausdauer und metabolisches Conditioning.

Trainingsphilosophie

- **Progressive Überlastung** – kontinuierliche Steigerung von Volumen und Intensität
- **Spezifisches Training** – Fokus auf ATHX-relevante Bewegungen
- **Periodisierung** – Aufbau, Intensivierung und Tapering
- **Regeneration** – strategische Erholungsphasen

Trainingsstruktur

Der Plan umfasst 5 Trainingstage pro Woche mit spezifischem Fokus:

- **Montag:** Kraft – Unterkörper
- **Dienstag:** Ausdauer – Cardio + Conditioning
- **Mittwoch:** Aktive Regeneration
- **Donnerstag:** Kraft – Oberkörper
- **Freitag:** Metcon – gemischtes Conditioning
- **Samstag:** Skills & Weaknesses
- **Sonntag:** Ruhetag



Phase 1: Aufbau (Wochen 1-3)

Ziel: Grundlagenaufbau und Bewegungsqualität

Woche 1

| Tag | Training |
|-------------------|--|
| Montag | Kraft – Unterkörper Back Squat: 4 Sätze × 8 Wdh bei 70% 1RM Deadlift: 4 × 6 bei 75% 1RM Bulgarian Split Squats: 3 × 10 pro Bein Zusatzübung: Nordic Curls 3 × 8 |
| Dienstag | Ausdauer – Endurance Base Run: 5 km bei moderatem Tempo (Zone 2-3) Rower: 3 × 500m bei 70% (Zone 3-4) mit 2 min Pause Cool-down: 10 min leichtes Radfahren |
| Mittwoch | Aktive Regeneration 30 min Yoga oder Mobility 15 min Foam Rolling Optional: 20 min Schwimmen |
| Donnerstag | Kraft – Oberkörper Strict Press: 4 × 8 bei 70% 1RM Pull-ups: 4 × 8-12 Dumbbell Bench Press: 3 × 10 (15/15 kg) Zusatzübung: Bicep Curls + Tricep Extensions 3 × 12 (15/15 kg) |
| Freitag | Metcon – EMOM 20 min Min 1: 15 Burpees Min 2: 20 Box Jump Overs Min 3: 30 Dumbbell Snatches (15/15 kg) Min 4: Rest |
| Samstag | Skills & Schwächen Technikarbeit: Schwache Movements 30 min Core: 4 Runden – Planks, Russian Twists, Leg Raises |

Wochen 2-3

Ähnliche Struktur mit progressiver Steigerung:

- Krafttraining: +2,5-5% Intensität pro Woche
- Ausdauer: +10% Volumen pro Woche
- Metcon: kürzere Pausen, höhere Intensität



Phase 2: Intensivierung (Wochen 4-6)

Ziel: Maximale Kraft und hohe Intensität

Woche 4 – Beispieltag Montag

Kraft – Unterkörper (Heavy)

- Back Squat: 5 × 5 bei 80% 1RM
- Deadlift: 5 × 3 bei 85% 1RM
- Front Rack Walking Lunges: 4 × 20m (10/20 kg)
- Zusatzübung: Weighted Planks 4 × 45s (mit Plate)

Woche 5 – Beispiel Metcon Freitag

Metcon – ATHX Simulation

For Time (25 min Cap):

- 1000m Run
 - 50 Box Jump Overs
 - 750m Row
 - 40 Dumbbell GTOH (alternierend)
 - 500m SkiErg
 - 30 Burpee Broad Jumps
-

Phase 3: Tapering (Wochen 7-8)

Ziel: Regeneration bei Erhalt der Leistung

Woche 7

- Volumen: -40%
- Intensität: Beibehalten (80-85 % 1RM)
- Fokus: Technik und Geschwindigkeit

Woche 8 (Event-Woche)

- Montag: leichtes Krafttraining (60%)
- Dienstag: Skills + Mobility
- Mittwoch: Ruhetag
- Donnerstag: kurzes Activation Workout
- Freitag: Mobility + mentale Vorbereitung
- **Samstag/Sonntag: ATHX EVENT**



Ernährungsempfehlungen

Für optimale Leistung und Regeneration:

Makronährstoffe

- **Protein:** 2-2,2g pro kg Körpergewicht
- **Kohlenhydrate:** 4-6g pro kg (anpassen an Trainingsvolumen)
- **Fette:** 1g pro kg

Timing

- **Pre-Workout:** Kohlenhydrate + Protein 60-90 min vor dem Training
- **Post-Workout:** Protein + schnelle Kohlenhydrate innerhalb von 30 min
- **Hydration:** min. 3 Liter Wasser täglich, mehr an Trainingstagen

Regeneration & Recovery

- **Schlaf:** min. 8 Stunden pro Nacht
- **Mobility:** täglich 15-20 Minuten
- **Foam Rolling:** nach jedem Training
- **Massage/Physio:** 1-2× pro Woche bei Bedarf
- **Deload:** jede 4. Woche reduziertes Volumen

Event-Day Strategie

Am Tag des ATHX Events:

3 Stunden vor Start

- Vollständige Mahlzeit: Kohlenhydrate + Protein, wenig Fett
- Beispiel: Haferflocken mit Banane und Proteinpulver

60 Minuten vor Start

- Leichter Snack: Energy Bar oder Banane
- Hydration: 500ml Wasser

30 Minuten vor Start

- Warm-up: Wie im Training praktiziert
- Mentale Vorbereitung: Visualisierung der Zonen
- Letzte Mobilisation: dynamisches Stretching

Viel Erfolg bei deiner ATHX-Vorbereitung!

www.schindlerei-fitness.at
Dein Körper. Mein Handwerk.

