

JAGDKOMMANDO



Tactical Fitness Einstufung

EINSATZBEREIT FÜR ÖSTERREICH
BUNDESHEER.AT



UNSER HEER



Trainingsplan zur Vorbereitung auf die Jagdkommandoausbildung



EINLEITUNG

Willkommen im sportwissenschaftlichen Konzept „Jagdkommando Anwerter“. Um im Verband des Jagdkommandos bestehen zu können ist es unabdingbar einerseits psychisch und andererseits physisch belastbar und leistungsfähig zu sein. Das Auswahlverfahren und in weiterer Folge der Grundkurs zählen zu den militärisch fordernten Ausbildungen, die in Österreich existieren. Als Mitglied einer Spezialeinheit sollten sich die Kameraden auf dich und du dich auf sie verlassen können. Körperliche Schwäche oder Defizite können im schlimmsten Fall über Leben oder Tod entscheiden. Um das erste Hindernis zu nehmen, wurde ein Trainingsplan erstellt. Dieser soll dir eine Hilfe bei der Bewältigung des Auswahlverfahrens und ferner des Grundkurses sein.

Der Plan ist so aufgebaut, das am Beginn zwei Tests absolviert werden. Diese werden folgend beschrieben:

1. Der Ausdauerstest – CV (Critical Velocity Test)

Vorbereitung:

Für die Testdurchführung benötigst du optimalerweise eine 400/200m Laufbahn oder eine gerade asphaltierte Strecke die mindestens vier Kilometer lang ist. Des Weiteren brauchst du eine GPS-Uhr inklusive Herzfrequenzmesser oder wenn nicht vorhanden eine Stoppuhr plus Herzfrequenzmesser vorausgesetzt du bewegst dich auf einer Laufbahn.

Konzept:

Der „Critical Velocity“ Test ist ein Test zur Ermittlung deiner kritischen Geschwindigkeit, diese ist definiert als die höchste Geschwindigkeit, die du theoretisch über dreifuig Minuten bis zu einer Stunde aufrechterhalten kannst und ahnel dem anaeroben Schwellen Konzept. Anhand dieser lassen sich Geschwindigkeitszonen (Z1-Z7) definieren. Somit wird das Ausdauertraining individualisiert und Intensitäten vorgegeben.

Weiters wird durch den Test die individuelle maximale Herzfrequenz ermittelt, die man für die Feststellung der Herzfrequenzzonen (HF1-HF5) braucht. Somit kann einerseits mit der Geschwindigkeit (vorzugsweise flache Trainings) und andererseits mit der Herzfrequenz (hügelig bis bergig) gearbeitet werden.





Durchführung:

1. 15min locker einlaufen allgemeine Erwärmung
2. 2min so schnell und weit wie möglich laufen - Distanz und maximale Herzfrequenz notieren!
3. 25min Pause, locker traben/gehen
4. 10min so schnell und weit wie möglich laufen – Distanz und maximale Herzfrequenz notieren
5. 10 min locker auslaufen

2. Der Krafttest - Push Up/ Pull Up

Vorbereitung:

An und für sich brauchst du für beide Tests kein nennenswertes Material. Für den Pull Up benötigst du eine Pull Up Stange oder Ähnliches.

Konzept:

Prinzipiell geht es darum beide Übungen mit maximaler Wiederholungszahl zu absolvieren. Gewertet werden die Wiederholungen, die du ohne Absetzen in einem Zug geschafft hast.

Durchführung:

1. 10-15min Aufwärmen mit Fokus Schulter/Arme/ Rumpf
2. Max. Push Up Tests – Brustbein berührt den Boden – völlige Ellenbogenstreckung in Aus- und Endposition
3. 8min Pause (locker durchbewegen)
4. Max. Pull Up Test – Aktiver Hang – Obergriff – Kinn über Stange – maximale Ellenbogenstreckung

3. Auswertung

Sende folgende Informationen und Werte deines Einstufungstests per E-Mail an:

jakdo.trainingsplan@bmlv.gv.at

- Name, Dienstgrad, Erreichbarkeit
- 2min Distanz und max. Herzfrequenz
- 10min Distanz und max. Herzfrequenz
- Max. Push Ups
- Max. Pull Ups

Nach Erhalt werten wir dein Ergebnis aus und du erhältst den für dich passenden Trainingsplan.



