



ÖSTERREICHISCHES BUNDESHEER
Jagdkommando

Vorbereitungsplan für den Jagdkommandogrundkurs



2021





Beschreibung

- **Mikrozyklen.** Mikrozyklen sind als Anhalt zu verstehen, die grob die Intensitäten, Umfänge, Dauer, Inhalte und Methoden vorgeben. Bei der Ausarbeitung konkreter Wochentrainingspläne muss deshalb nicht die rechnerisch genaue Anzahl von z.B 250 Liegestütze in der ersten Woche eingehalten werden.
- **Wochentrainingspläne:** Die ausgearbeiteten Wochentrainingspläne sind lediglich als Vorschlag gedacht und können je nach Bedarf adaptiert werden, wobei die jeweiligen Mikrozyklen die Rahmenbedingungen vorgeben.
- **Trainingsplan:** Der gesamte Trainingsplan ist auf die Steigerung der körperlichen Leistung als solche ausgelegt. Um angehende Jagdkommandosoldaten auch psychisch zu schulen, können zusätzliche Belastungen eingebaut werden. Es ist aber unbedingt darauf zu achten, dass nach zusätzlichen Belastungen entsprechende Regenerationszeiten einzuplanen sind. Wird dies nicht berücksichtigt, wird der JakdoS-Anwärter wahrscheinlich mental besser- die körperliche Leistungsfähigkeit steigert sich aber sicher nicht bzw. nimmt ab!

Jagdkommandosoldaten operieren ständig unter besonderen Umständen. Hohe Belastungen, schlechte Witterung, hohe Marschleistungen und schweres Gepäck sind der Regelfall. Daher ist eine intensive Vorbereitung vor allem im Ausdauerbereich obligatorisch.



Laufen: Beginne langsam und trainiere immer bewusst und kontrolliert. Laufe pro Einheit mindestens 45

Minuten mindestens 3x die Woche. Verwende, wenn möglich, einen Pulsmesser, denn es neigt fast jeder dazu zu schnell zu laufen. Du ermüdest sonst früher und verlierst mit der Zeit die Freude am Training. Laufe die ein oder andere Einheit mit deinen Wanderschuhen (Wanderschuh ist ein stabiler Schuh der über den Knöchel geht und kein Laufschuh bzw Sportschuh) sobald du diese eingegangen bist. Die intensiven Einheiten kannst Du auch als Fahrtenspiel absolvieren (Das ist ein dem Gelände angepasster Tempowechsellauf, wobei Du die Dauer der Intensität beliebig steuern kannst).

Definitionen:

„intensiv“: Laufen im Pulsbereich von 140 – 155 Schläge/min (an der anaeroben Schwelle)

„regenerativ“: Laufen im Pulsbereich von 120 –135 Schlägen/min.

Die Angaben zur Herzfrequenz sind wiederum als Anhalte zu verstehen, da diese individuell unterschiedlich sein kann. Du kannst Deine individuellen Herzfrequenz-Schwellen-Werte mittels eines Leistungs-medizinischen Tests durch Fachleute bestimmen lassen.

Marschieren: Leg dir ordentliche Feldschuhe zu, auch private (schwarze oder braune) hohe Schuhe sind beim

Jagdkommando-Grundkurs erlaubt und gewöhne Deine Füße an sie. Deine Füße sind Dein Kapital! Marschiere immer mit Rucksack (10kg). Marschiere nicht nur auf Straßen und Wegen, sondern auch querfeldein und über leichte Steigungen. Leg Dir eine Marschstrecke anhand einer Karte fest und orientiere während des Marschierens mit Karte und Kompass.

Schwimmen: Schwimme die gesamte Distanz immer gleichmäßig durch. Sobald Du 300m problemlos in einem Zug schaffst, steig aufs Kleiderschwimmen um. Dabei hast Du nur Hose und Hemd an, keine Schuhe]. Probier´ auch einmal aus, ob Du Dich von 10m ins Wasser springen traust.



Krafttraining: Achte bei der Ausführung der Übungen (Liegestütz, Klimmzüge, Sit-Ups) auf besonders korrekte Ausführung und führe diese Übungen als Satztraining durch.

Allgemeines: Weniger ist oft mehr! Vor allem in der Kursvorbereitung. Führe vollständige Pausen durch.

Vergiss nicht auf Deine Regeneration. Übertraining lässt Dein Vorankommen stagnieren! Ernähre Dich gesund. Solltest Du rauchen, verringere Deinen Tagesumsatz oder stelle es ganz ein, am Kurs wird es nicht oft Gelegenheit dafür geben! Verletzt Du Dich während des Trainings bzw. erkrankst Du, warte die vollständige Genesung plus ein, zwei Tage ab. Schlecht auskurierte Verletzungen bedeuten beim Kurs das sichere Ende. Teste Deine Willenskraft und körperliche Reserven, indem Du zu ungewohnten Zeiten trainieren gehst, in der Nacht, bei Schlechtwetter, etc. Wenn Du das machst, informiere zuerst einen Freund oder Kameraden und schätze dabei die Bedingungen richtig ein: Wichtig!: Diese Art Training sollte nicht zum Regelfall werden. Halte die gesetzten Wochenziele ein.



Mikrozyklus 1. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	25 km	120 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	250	--	--	Satztraining
Klimmzüge	50	--	--	Satztraining
Situps	180	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen

Hinweis zu den Tabellenbeschriftungen

- Umfang:** Bezieht sich auf den gesamten Wochenumfang und nicht auf den Umfang einer Trainingseinheit
- Dauer:** Bezieht sich auf die Dauer **einer** Trainingseinheit
- S/min:** Diese Einheit steht für die Herzschläge pro Minute





1. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8 km laufen	T R A	8 km laufen	T R A	8 km laufen	T R A	T R A
Liegestütz 4x20	I N	Liegestütz 4x20	I N	Liegestütz 4x20	I N	I N
Klimmzüge 3x4	I N	Klimmzüge 3x4	I N	Klimmzüge 3x4	I N	I N
Situps: 3x20	G S	Situps: 3x20	G S	Situps: 3x20	G S	G S
Dehnen 10min	F R E I	Dehnen 10min	F R E I	Dehnen 10min	F R E I	F R E I





Mikrozyklus 2. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	28 km	120 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	8 -12 km	Schuhe eingehen	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	250	--	--	Satztraining
Klimmzüge	50	--	--	Satztraining
Situps	180	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





2.Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10 km laufen	T R A I N I N G S F R E I	8 km laufen	10 km Marsch	10 km laufen	T R A I N I N G S F R E I	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4x20		Liegestütz 5x20		Liegestütz 4x20		
Klimmzüge 3x4		Klimmzüge 4x4		Klimmzüge 3x4		
Situps: 3x20		Situps: 4x20		Situps: 3x20		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		



Mikrozyklus 3. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	31 km	120 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300 m	kontinuierliches durchschwimmen	--	Dauermethode
Liegestütz	275	--	--	Satztraining
Klimmzüge	55	--	--	Satztraining
Situps	198	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





3. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12 km Laufen zügig	T R A I N I N G S F R E I	10 km laufen regenerativ	300 m Schwim- men, freistill	9 km laufen	T R A I N I N G S F R E I	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4x22		Liegestütz 4x22		Liegestütz 5x22		
Klimmzüge 3x5		Klimmzüge 3x5		Klimmzüge 4x5		
Situps: 3x22		Situps: 3x22		Situps: 4x22		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 4. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	32 km	120 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	8 -12 km	Schuhe eingehen	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	275	--	--	Satztraining
Klimmzüge	55	--	--	Satztraining
Situps	198	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





4. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12 km laufen zügig	10 km laufen regenerativ		10 km laufen	9 km laufen	Regenerationsphase 1	Regenerationsphase 1
Liegestütz 4x22		Liegestütz 5x22	Liegestütz 4x22	Liegestütz 5x22		
Klimmzüge 3x5		Klimmzüge 4x5	Klimmzüge 3x5	Klimmzüge 4x5		
Situps: 3x22		Situps: 4x22	Situps: 3x22	Situps: 4x22		
Dehnen 10min		Dehnen 10min	12 km Marsch im Gelände	Dehnen 10min		





Mikrozyklus 5. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	32 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	15 km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	302	--	--	Satztraining
Klimmzüge	60	--	--	Satztraining
Situps	218	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





5. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12 km laufen intensiv	T R A I N I N G S F R E I	10 km laufen regenerativ	T R A I N I N G S F R E I	10 km laufen	15 km Marsch mit 8 kg Rucksack, zügig, im Gelände	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4x24		Liegestütz 4x24		Liegestütz 4x25		
Klimmzüge 3x6		Klimmzüge 3x6		Klimmzüge 3x6		
Situps: 3x24		Situps: 3x24		Situps: 3x24		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 6.Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	32 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300 m	kontinuierliches durchschwimmen	--	Dauermethode
Liegestütz	302	--	--	Satztraining
Klimmzüge	60	--	--	Satztraining
Situps	218	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





6. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12 km laufen intensiv	T R A I N I N G S F R E I	10 km laufen regenerativ	300 m Schwim- men, Freistil	10 km laufen	T R A I N I N G S F R E I	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4×25 Klimmzüge 3×6 Situps: 3×24		Liegestütz 4×25 Klimmzüge 3×6 Situps: 3×24		Liegestütz 5×25 Klimmzüge 4×6 Situps: 4×24		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 7. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	36 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 150 S/min	45min +	Dauermethode
Marschieren	20 km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	332	--	--	Satztraining
Klimmzüge	66	--	--	Satztraining
Situps	240	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





7.Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
15 km laufen intensiv	T R A I N I N G S F R E I	11 km laufen Intensiv, Fahrtenspiel	T R A I N I N G S F R E I	10 km laufen Regenerativ	20 km Marsch mit 10 kg Rucksack im Gelände, Durchsch- nittstempo max. 8 min/km	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4x27 Klimmzüge 3x7 Situps: 3x26		Liegestütz 4x27 Klimmzüge 3x7 Situps: 3x26		Liegestütz 5x25 Klimmzüge 4x6 Situps: 4x24		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 8. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	max. 10 km	Max 125 S/min	--	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	--	--	--	--
Klimmzüge	--	--	--	--
Situps	--	--	--	--
Dehnen	40 min	--	--	statisches Dehnen





8.Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2
		4 km laufen Regenerativ (max. 125 S/min)		3 km laufen Regenerativ (max. 125 S/min)		
		Dehnen 20 min		Dehnen 20 min		





Mikrozyklus 9. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	33 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 155 S/min	45min +	Dauermethode, Fahrtenpiel
Marschieren	15 km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	332	--	--	Satztraining
Klimmzüge	66	--	--	Satztraining
Situps	240	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





9. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13 km laufen intensiv	T R A I N I N G S F R E I	8 km laufen regenerativ	15 km Marsch mit 10 kg Rucksack im Gelände, Durchschnittstempo max. 8 min/km	12 km laufen Intensiv Fahrtenspiel	T R A I N I N G S F R E I	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4x27 Klimmzüge 3x7 Situps: 3x26		Liegestütz 5x27 Klimmzüge 4x7 Situps: 4x26		Liegestütz 4x27 Klimmzüge 3x7 Situps: 3x26		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 10.Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	36 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 150 S/min	50 min +	Dauermethode, Fahrtenpiel
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300 m	Kleider- schwimmen	--	Dauermethode
Liegestütz	365	--	--	Satztraining
Klimmzüge	73	--	--	Satztraining
Situps	264	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





10. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
15 km laufen intensiv	T R A I N I N G S F R E I	9 km laufen regenerativ	300 m Kleidersch- wimmen	12 km laufen Intensiv Fahrtenspiel	T R A I N I N G S F R E I	T R A I N I N G S F R E I
Liegestütz 4×30 Klimmzüge 3×8 Situps: 3×28		Liegestütz 4×30 Klimmzüge 3×8 Situps: 3×28		Liegestütz 4×30 Klimmzüge 3×8 Situps: 3×28		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 11.Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	38 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 155 S/min	50 min +	Dauermethode, Fahrtenpiel
Marschieren	25 - 30 km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	365	--	--	Satztraining
Klimmzüge	73	--	--	Satztraining
Situps	264	--	--	Satztraining
Dehnen	30 min	--	--	statisches Dehnen





11. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
15 km laufen intensiv Liegestütz 4×30 Klimmzüge 3×8 Situps: 3×28 Dehnen 10min	T R A I N I N G S F R E I	13 km laufen Intensiv Fahrtenspiel Liegestütz 4×30 Klimmzüge 3×8 Situps: 3×28 Dehnen 10min	10 km laufen regenerativ	Liegestütz 5×30 Klimmzüge 4×8 Situps: 4×28 Dehnen 10min	15 km Marsch mit 10 kg Rucksack im Gelände, Durchsch- nittstempo max. 8 min/km	T R A I N I N G S F R E I





Mikrozyklus 12.Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	40 km	Reg:120 – 140 Int:140 – 150 S/min	50 min +	Dauermethode, Fahrtenspiel
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300 m	kontinuierliches durchschwimmen	--	Dauermethode
Liegestütz	401	--	--	Satztraining
Klimmzüge	80	--	--	Satztraining
Situps	290	--	--	Satztraining
Dehnen	40 min	--	--	statisches Dehnen





12. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
15 km laufen intensiv	5 km laufen regenerativ	8 km laufen regenerativ	T R A I N I N G S F R E I	12 km laufen Intensiv Fahrtenspiel	T R A I N I N G S F R E I	300 m schwimmen
Liegestütz 4×33 Klimmzüge 3×9 Situps: 3×31		Liegestütz 4×33 Klimmzüge 3×9 Situps: 3×31		Liegestütz 4×33 Klimmzüge 3×9 Situps: 3×31		Dehnen 10 min
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		





Mikrozyklus 13. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	max. 10 km	Max 125 S/min	--	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütz	--	--	--	--
Klimmzüge	--	--	--	--
Situps	--	--	--	--
Dehnen	40 min	--	--	statisches Dehnen





13. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3
		4 km laufen Regenerativ (max. 125 S/min)		4 km laufen Regenerativ (max. 125 S/min)		
		Dehnen 20 min		Dehnen 20 min		

