



BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.



Konditionstraining mit Verstand

BGV Standards und Empfehlungen

www.bayerischer-golfverband.de



BGV Standards und Empfehlungen

Kraft – Bereich Verletzungsschutz

Stabilitätsübungen gemäß DGV Kadertest
Frontalstütz, Seitstütz, Single Leg Bridge
(Intensität: Täglich 10 Minuten)



Nutzen für Golf:

- ▶ **Wiederholbarkeit der Schläge**
- ▶ **Längeres Durchhalten beim Putttraining**



Kraft – Bereich Schlaglänge

Klimmzug, Liegestütz, Standweitsprung, Drehsprung;

(weitere Möglichkeiten siehe Rahmentrainingsplan - DGV Kadertest,
entsprechend Rahmenbedingungen und Ausrüstung)

Intensität: Jeden zweiten Tag, Dauer 3 – 12 Minuten



Nutzen für Golf:

- ▶ **Style**
- ▶ **Maximale Länge**



Ausdauer

Trainingsempfehlung:

- 2 x wöchentlich 45-60 Minuten **Laufen**
- **Intervalltraining** (wechselnde Belastung)



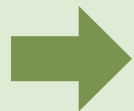
Nutzen für Golf:

- ▶ **Style**
- ▶ **Schnellere Erholung nach Training und Wettkampf**
- ▶ **Dadurch intensiveres Training möglich**



Beweglichkeit

- Tägliches **Dehnprogramm**
- Schwerpunkt: unterer Rücken und Beinrückseite



Nutzen für Golf:

- ▶ **Weniger wachstumsbedingte Schwierigkeiten**



Konditionstraining

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Kondition

Kraft

Ausdauer

Beweglichkeit

**Verletzungs-
schutz**

**Schlag-
weite**

**Belastungs-
Verträglich-
keit**

**Erholungs-
fähigkeit**

**Überwinden
Wachstums-
probleme**



Besonderheiten an Wettkampftagen und intensiven Trainingstagen

Aktivierung: Fit und hellwach

Regel: Entweder 3 Stunden vor Turnierstart wach,
oder körperliche Aktivierung

Möglichkeit **A:** Aktivierungslauf, ca. 15 Minuten leichtes Traben bis zum ersten Schwitzen

Möglichkeit **B:** Kurzprogramm, 3x60 Seilsprünge, im Wechsel mit Kräftigungsübungen
mittlerer Intensität

Regeneration: Fit für den nächsten Tag

Auslaufen und Dehnübungen: 15-20 Minuten leichtes Traben, ausführliches
Dehnprogramm