Sechs Wochen Strength Programm 2026

Förderverein Kaderschmiede Akademie e. V.

Mit dem **Strength & Conditioning Programm 2026** etabliert der Förderverein Kaderschmiede Akademie e. V. ein eigenständiges, wissenschaftlich fundiertes Leistungsprogramm zur nachhaltigen Entwicklung von Nachwuchs- und Kaderathleten. Ziel ist es, Athletinnen und Athleten nicht nur körperlich stärker zu machen, sondern ihre Leistungsfähigkeit ganzheitlich zu entwickeln und gezielt auf die Anforderungen des modernen Spiel- und Wettkampfsports vorzubereiten.



Im Zentrum des Programms steht eine klare **Strength-&-Conditioning-Vision**, die Krafttraining als integralen Bestandteil der Athletenausbildung versteht. Kraft, Schnelligkeit und Explosivität werden dabei nicht isoliert betrachtet, sondern systematisch miteinander verbunden. Grundlage bilden aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse aus der Kraft- und Schnellkraftforschung sowie praxisbewährte Trainingsmodelle aus dem internationalen Leistungssport.

Kern des Programms ist ein **sechs Wochen umfassendes Trainingskonzept nach der Conjugate Trainingsmethode**. Dieser Ansatz verfolgt das Ziel, innerhalb eines Trainingszyklus Kraft bei unterschiedlichen Bewegungsgeschwindigkeiten zu entwickeln. Im Gegensatz zu linearen Trainingsmodellen werden mehrere Kraftqualitäten parallel trainiert, was eine kontinuierliche Leistungsentwicklung ohne Leistungsabfall ermöglicht. Diese Methodik eignet sich besonders für Sportarten mit hohen Anforderungen an Schnellkraft, Reaktivität und Beschleunigung.

In der speziell für die Kaderschmiede Akademie entwickelten Variante hat **der Förderverein** ein strukturiertes System implementiert, das drei zentrale Trainingsschwerpunkte kombiniert. Ein gezieltes Sprung- und Plyometrieprogramm dient der Entwicklung von Explosivkraft und Schnelligkeit und verbessert die neuromuskuläre Ansteuerung. Trainingstage mit maximaler Anstrengung zielen auf die Steigerung der absoluten Kraft ab und schaffen die strukturelle Grundlage für hohe Leistungsfähigkeit. Ergänzend dazu verbessern dynamische Trainingstage mit submaximalen Lasten und hoher Bewegungsgeschwindigkeit die Kraftentfaltungsrate und die Übertragbarkeit der Kraft auf das Spielfeld.



Die methodische Grundlage des Programms stammt aus den **USA** und wird dort seit vielen Jahren erfolgreich an Universitäten, Colleges sowie Elite-Ausbildungsinstitutionen im American Football eingesetzt. Eigene praktische Erfahrungen sammelte der Förderverein gemeinsam mit **Chad Travis**, Head Strength & Conditioning Coach der **University of South Dakota**, direkt im Umfeld des COYOTES Football Programms. Die dort erzielten sportlichen Erfolge und die beobachtete physische Entwicklung der Athleten bestätigen die Wirksamkeit dieses Trainingsansatzes eindrucksvoll.

Auf Basis dieser internationalen Expertise hat der Förderverein Kaderschmiede Akademie e. V. ein **Strength-&-Conditioning-Programm** entwickelt, das die bewährten Methoden weiterdenkt und gezielt an die Anforderungen des deutschen Nachwuchs- und Leistungssports anpasst. Im Vordergrund stehen nachhaltige Leistungsentwicklung, präzise Belastungssteuerung und die individuelle Förderung jedes Athleten. Ein zentrales Element



des Programms sind die vom Förderverein formulierten **„10 Regeln außergewöhnlicher Leistung“**. Sie dienen als verbindliche Leitlinien für Trainingsverhalten, Regeneration, Disziplin und Eigenverantwortung. Ziel ist es, ein gemeinsames Leistungsverständnis zu schaffen und außergewöhnliche Leistung systematisch zu ermöglichen – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene.

Unterstützt wird das Programm durch eine moderne **Leistungsdiagnostik** sowie den Einsatz von **Velocity Based Training (VBT)**. Die Messung der Bewegungsgeschwindigkeit bei Kraftübungen erlaubt eine objektive Steuerung von Intensität und Trainingsbelastung und erhöht sowohl die Trainingsqualität als auch die Sicherheit der Athleten.

Das Strength & Conditioning Programm 2026 richtet sich in erster Linie an **Kaderathleten**, fortgeschrittene **American Football- und Flag Football-Spieler** sowie an die Mitglieder des Fördervereins Kaderschmiede Akademie e. V. Gleichzeitig bietet es talentierten Nachwuchsathleten eine klare Perspektive für eine langfristige und leistungsorientierte sportliche Entwicklung.

Mit diesem Programm setzt der Förderverein Kaderschmiede Akademie e. V. einen klaren Maßstab für moderne Athletenausbildung und schafft die strukturellen Voraussetzungen für **außergewöhnliche sportliche Leistung**.

Dein Förderverein Kaderschmiede-Akademie

Noch kein Mitglied im Förderverein und du möchtest von solchen Angeboten profitieren? Informiere dich jetzt auf unserer Webseite https://cowboys-kaderschmiede.de/foerderverein/ über die Vorteile einer Mitgliedschaft und unterstütze die Nachwuchsförderung in unserer Akademie!