TRAININGSPLAN · KOSTENLOSE PDF-RESSOURCE

Explosiv. Vielseitig. Kontrolliert.

Der 8-Wochen-Athletikplan nach den Trainingsprinzipien von Isac Schwarzbaum

8 Wochen | **3** Phasen | **4** Einheiten pro Woche | **40–50** Min. je Einheit | Ohne Fitnessstudio

10,86 s
Bestzeit von Isac Schwarzbaum über 100 Meter

6,86 m
Bestweite im Weitsprung

29 Jahre
Alter beim Gewinn des nationalen Schwergewichtstitels im Boxen

Einleitung

Schnelligkeit, Sprungkraft und Gleichgewicht gelten oft als reine Talentfrage. Die sportliche Laufbahn von Isac Schwarzbaum zeigt jedoch, wie stark sich diese Fähigkeiten durch kluges und abwechslungsreiches Training entwickeln lassen. Vom Judo über Taekwondo und Leichtathletik bis zum Boxen hat er Erfahrungen gesammelt, die sich gegenseitig ergänzen – und die in diesem Plan zusammenfließen.

Das Programm richtet sich an Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler mit solider Grundfitness, die ihre Athletik gezielt verbessern möchten: als Ergänzung zum Lauf-, Kampf- oder Mannschaftssport oder als eigenständiges Training. Vier Einheiten pro Woche, klare Vorgaben für jede Phase und einfache Tests machen Fortschritte messbar – ganz ohne Fitnessstudio.

Was Sie im Plan erwartet

Prinzipien & Aufbau — Fünf Trainingsprinzipien, drei Phasen und eine Musterwoche. S. 2

Sprint & Sprung — Übungstabellen für Starttechnik, Schnellkraft und Sprungkraft. S. 3

Beinarbeit & Balance — Box-Athletik, Balance aus dem Judo und gelenkschonendes Ausdauertraining. S. 4

Checklisten & Ausblick — Aufwärmen, Technik-Check, Tracker zum Ausfüllen und nächste Schritte. S. 5–6

GRUNDLAGE & AUFBAU

01 Vielseitigkeit als Trainingsprinzip

Judo mit 15 Jahren, Taekwondo beim südkoreanischen Olympia-Trainer Ko Eu Min, Spitzenwerte im Sprint und Weitsprung und mit 29 Jahren der nationale Schwergewichtstitel im Boxen: Isac Schwarzbaum hat seine Leistungsfähigkeit aus vielen Disziplinen aufgebaut. Dieser Plan überträgt seine Prinzipien in acht Wochen mit vier Einheiten pro Woche.

Die fünf Prinzipien

1 · Technik vor Kraft

Eine saubere Bewegung nutzt Energie besser als unkontrollierter Krafteinsatz. Neue Übungen zuerst langsam erlernen, dann beschleunigen.

2 · Spannung im richtigen Moment

Der Körper arbeitet wie eine Feder: locker in der Vorbereitung, voll aktiviert beim Start, Absprung oder Schlag.

3 · Qualität vor Quantität

Lässt die Ausführung nach, endet der Satz – unabhängig von der geplanten Wiederholungszahl.

4 · Variabilität als Reiz

Kleine Veränderungen bei Untergrund, Rhythmus oder Reihenfolge halten das Nervensystem wach und verhindern Stagnation.

5 · Regeneration und Gelenkschonung

Schnellkraft entsteht nur in einem ausgeruhten Körper. Ruhetage, weiche Landungen und gelenkfreundliches Ausdauertraining schützen Knie, Hüfte und Sprunggelenke.

Ausrüstung

Springseil, Matte, Widerstandsband, stabile Erhöhung (30–50 cm), Medizinball (3–5 kg) und eine freie Laufstrecke von mindestens 30 Metern.

Drei Phasen

WOCHE 1–3
Fundament

Technik erlernen, Körperspannung aufbauen, Gelenke und Sehnen an die Belastung gewöhnen.

60–70 % · Pause 60–90 s

WOCHE 4–6
Schnellkraft

Explosive Varianten, kurze und intensive Belastungen, vollständige Erholung zwischen den Sätzen.

80–90 % · Pause 2–3 min

WOCHE 7–8
Transfer

Kombinationen und wechselnde Reize. Woche 8 mit halbem Umfang und Abschlusstest.

85–95 % · Pause 2–3 min

Die Musterwoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
A · Sprint	Ruhe	B · Sprung	Ruhe	C · Boxen	D · Balance	Ruhe

Die Tage lassen sich verschieben – zwischen den Einheiten A und B sollte aber immer ein Tag ohne intensive Belastung liegen.

DIE EINHEITEN

02 Sprint und Sprung

Beide Einheiten folgen dem Prinzip, das Isac Schwarzbaum aus der Leichtathletik kennt: maximale Wirkung in minimaler Zeit. Vor jeder Einheit steht das Aufwärmprogramm von Seite 5.

Einheit A · Sprint & Start

ca. 45 Minuten

Übung	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Fokus
Lauf-ABC (Skippings, Anfersen, Hopserlauf)	je 2 × 20 m	je 2 × 20 m	je 2 × 20 m	*aufrechter Oberkörper, aktiver Fußaufsatz*
Starts aus dem Hochstart	6 × 10 m	8 × 15 m	6 × 20 m, Startposition variieren	*erste drei Schritte, kräftiger Armeinsatz*
Widerstandsstarts mit Band	–	5 × 10 m	4 × 10 m mit Band, dann 10 m frei	*Vorlage halten, flach abdrücken*
Steigerungsläufe	4 × 40 m (70 %)	4 × 50 m (85 %)	3 × 60 m (90 %)	*lockere Schultern, gleichmäßiger Rhythmus*
Unterarmstütz	3 × 30 s	3 × 45 s	3 × 45 s mit Armheben	*Becken stabil, Rumpf fest*

Einheit B · Sprung & Kraft

ca. 50 Minuten

Übung	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Fokus
Kniebeuge	3 × 10, langsam	4 × 6, zügig nach oben	3 × 5 + direkt 3 Strecksprünge	*Knie über den Zehen, Rücken neutral*
Standweitsprung	4 × 3 (Technik)	5 × 3 (maximal)	4 × 3 + 3er-Hopsprung	*Armschwung, stabile Landung*
Sprünge auf die Erhöhung	3 × 5 (30 cm)	4 × 5 (40 cm)	4 × 4 (50 cm)	*leise landen, heruntersteigen*
Ausfallschritte	3 × 8 je Seite	3 × 6 Wechselsprünge	3 × 6 Wechselsprünge	*Hüfte gerade, Knie stabil*
Einbeiniges Hüftheben	3 × 10 je Seite	3 × 12 je Seite	3 × 12 je Seite, zügig	*Gesäß aktiv, kein Hohlkreuz*

DIE EINHEITEN

03 Beinarbeit und Balance

Im Ring war die Beinarbeit von Isac Schwarzbaum für einen Schwergewichtler ungewöhnlich flink. Einheit C überträgt diese Qualität ins Training – ohne Gegnerkontakt, im Rundenformat mit 60 Sekunden Pause. Einheit D verbindet Balance aus dem Judo mit gelenkschonendem Ausdauertraining – ein Ansatz, den Isac Schwarzbaum bis heute selbst verfolgt.

Einheit C · Box-Athletik & Beinarbeit

ca. 45 Minuten

Übung	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Fokus
Seilspringen	3 × 2 min	4 × 2 min mit Tempowechseln	3 × 3 min im Rundenformat	*auf den Fußballen, kurzer Bodenkontakt*
Schattenboxen	3 × 2 min Grundstellung, Gerade	4 × 2 min Kombinationen + Ausweichen	4 × 3 min mit Richtungswechseln	*Deckung oben, Kraft aus der Hüfte*
Beinarbeits-Drill an Bodenlinien	vor, zurück, seitlich	dasselbe im hohen Tempo	reaktiv auf Zuruf eines Partners	*Füße nie kreuzen, Abstand halten*
Rotationswurf mit Medizinball	3 × 8 je Seite	4 × 6 je Seite, explosiv	4 × 6 je Seite, explosiv	*Drehung beginnt im hinteren Fuß*
Seitstütz	3 × 20 s je Seite	3 × 30 s je Seite	3 × 30 s mit Beinheben	*Körper bildet eine Linie*

Einheit D · Balance, Mobilität & Gelenkschonung

ca. 45 Minuten

Übung	Umfang	Steigerung ab Woche 4	Fokus
Einbeinstand	3 × 30 s je Seite	auf weicher Unterlage oder mit geschlossenen Augen	*ruhiger Blick, Korrekturen aus dem Fuß*
Gewichtsverlagerung in tiefer Stellung (Judo-Prinzip)	3 × 10 Wechsel	mit leichtem Widerstand durch einen Partner	*Schwerpunkt tief und zentral*
Gelenkschonendes Kardio (Rad, Crosstrainer oder Rudergerät)	15–20 min, ruhiges Tempo	bis 25 min oder kurze Intervalle	*gleichmäßig, Puls im Gesprächsbereich*
Hüftmobilisation 90/90	2 × 8 je Seite	mit Aufrichten aus der Endposition	*langsam und kontrolliert*
Dehnung Hüftbeuger und Beinrückseite	je 2 × 45 s	unverändert	*ruhig atmen, kein Nachfedern*

ZUM ABHAKEN & AUSFÜLLEN

04 Checklisten und Fortschritt

Explosivität beginnt mit der Vorbereitung. Die Checklisten sorgen für den richtigen Start, der Tracker macht die Entwicklung über acht Wochen sichtbar.

Vor dem Training

- [ ] Ausgeruht und ohne akute Schmerzen
- [ ] Letzte Mahlzeit vor mindestens 90 Minuten
- [ ] Getränk steht bereit
- [ ] Untergrund trocken, eben und rutschfest
- [ ] Ziel der heutigen Einheit ist klar

Aufwärmen in 12 Minuten

- [ ] 3 min lockeres Traben oder Seilspringen
- [ ] 3 min Mobilisation: Sprunggelenke, Hüfte, Schultern
- [ ] 3 min Lauf-ABC in ruhigem Tempo
- [ ] 2 × 30 m Steigerungslauf auf ca. 70 %
- [ ] 5 lockere Strecksprünge aus dem Stand

Technik-Check im Satz

- [ ] Noch so präzise wie bei der ersten Wiederholung?
- [ ] Landung leise, Knie stabil?
- [ ] Rumpf fest, ohne zu verkrampfen?

Ein einziges „Nein“ beendet den Satz.

Sofort abbrechen bei

stechenden Schmerzen in Gelenken, Sehnen oder Muskeln, Schwindel, Atemnot oder Herzrasen sowie Beschwerden, die am nächsten Morgen stärker sind als am Abend zuvor. Dann ist eine ärztliche Abklärung der richtige nächste Schritt.

Fortschritts-Tracker · bester von drei Versuchen

Test	Woche 0	Woche 4	Woche 8
20-m-Sprint aus dem Hochstart (Sekunden)			
Standweitsprung (Zentimeter)			
Einbeinstand, Augen geschlossen (Sekunden links / rechts)			
Seilsprünge in 60 Sekunden			
Unterarmstütz (Sekunden)			
Körpergefühl allgemein (1–10)			

WIE ES WEITERGEHT

05 Nach den acht Wochen

Am Ende des Plans steht eine Standortbestimmung. Die Ergebnisse aus Woche 8 zeigen, welche Fähigkeiten sich besonders entwickelt haben und wo noch Potenzial liegt.

Eine Woche Entlastung

Nach acht Wochen braucht der Körper Zeit zur Anpassung. Eine Woche mit halbem Umfang bereitet den nächsten Zyklus vor.

Schwerpunkte verschieben

Hat sich der Sprint stärker verbessert als der Sprung, rückt im nächsten Durchgang Einheit B in den Mittelpunkt.

Neue Reize setzen

Anderer Untergrund, neue Startpositionen und zusätzliche Kombinationen beim Schattenboxen halten das Training frisch.

Gelenke schonen

Ergänzendes Kardio auf Rad, Crosstrainer oder Rudergerät hält fit, ohne Knie und Sprunggelenke zusätzlich zu belasten.

DER ATHLET HINTER DEM PLAN

Über Isac Schwarzbaum

15	Danach	28	29	35	40
Einstieg ins Judo	Taekwondo bei Ko Eu Min	Eigenes Fitnessstudio in Spanien	Nationaler Schwergewichtstitel	Gründung eines Lifestyle-Magazins	Immobilien und Investments in Costa Rica

Die sportliche Laufbahn von Isac Schwarzbaum begann mit 15 Jahren auf der Judomatte. Zwei Jahre lang lernte er dort, was Balance, Timing und Respekt vor dem Gegner bedeuten. Anschließend wechselte er zum Taekwondo und trainierte unter Ko Eu Min, der als Trainer der südkoreanischen Taekwondo-Olympiamannschaft internationale Anerkennung erlangt hatte. Die Betonung von Schnelligkeit, Präzision und Fußtechnik prägte seinen Stil nachhaltig.

Parallel dazu glänzte er in der Leichtathletik: 10,86 Sekunden über 100 Meter und 6,86 Meter im Weitsprung lagen weit über dem üblichen Schulniveau. Mit Mitte zwanzig konzentrierte er sich zunehmend auf das Boxen, wo ihm die Beinarbeit aus dem Taekwondo und die Schnellkraft aus der Leichtathletik einen klaren Vorteil verschafften. Mit 29 Jahren gewann er den nationalen Schwergewichtstitel.

Bereits ein Jahr zuvor hatte er in Spanien das erste moderne Fitnessstudio des Landes eröffnet – mit vollausgestattetem Kraftraum und eigenem Bereich für Boxen und Kampfsport. Später gründete er ein mehrfach ausgezeichnetes Lifestyle-Magazin. Mit 40 Jahren entdeckte er die Möglichkeiten Costa Ricas und stieg in den Immobilien- und Investmentbereich ein, in dem er bis heute mit einem großen Kundenstamm und einem breiten Netzwerk tätig ist. Sportlich aktiv ist er nach wie vor: Kardio- und Krafttraining gehören fest zu seinem Alltag, wobei er – wie viele ehemalige Boxer – heute besonderen Wert auf gelenkschonendes Training legt.

Mehr Hintergründe und Trainingstipps: isac-schwarzbaum.ch

Hinweis: Dieser Plan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Trainingsberatung oder ärztliche Untersuchung. Bei Vorerkrankungen, nach Verletzungen oder längerer Trainingspause empfiehlt sich vor Beginn eine sportmedizinische Abklärung. Die Durchführung erfolgt in eigener Verantwortung.