

SNAIX Trainingsplan Sport | Leistungssport

1 Grundlagen

Das SNAIX Verfahren bietet eine sehr einfache Methode, den Sportler durch Optimierung aller neuronalen Vorgänge (Gehirn und zentrales Nervensystem) in seinen koordinativen Fähigkeiten stark zu verbessern und ihn vor Verletzungen im Sport zu schützen.

Mit dem SNAIX Braining wird die motorische Steuerung aller Bewegungsabläufe beim Sportler effizient reprogrammiert und der Kreuzgang optimiert. Außerdem werden die sogenannten „exekutiven Gehirnfunktionen“ deutlich verbessert (Konzentration, Reaktion, Balance, Präzision etc.)

Da das Gehirn und das neuronale System sehr schnell lernen, sind die notwendigen Trainingszeiten relativ kurz, der Erfolg stellt sich sehr schnell ein. Der Erhalt der Trainingserfolge lässt sich mit vergleichsweise wenigen, regelmäßigen Trainingseinheiten sichern.

Ziel: Bestmögliche **sportartunspezifische** Koordination und Balance

2 Phase1 : Fahrsicherheit (Umprogrammierung)

Der hier vorgeschlagene Trainingsplan ist auf eine Intensivphase von insgesamt 8 Wochen ausgelegt und hat sich im Training unterschiedlichster Leistungssportler bewährt.

Woche 1:

Fahrtraining auf gut befestigten Flächen in der Ebene und auf leichten Steigungen.
1-2 mal täglich 30 Minuten freies Fahren nach eigener Wahl. Langsam und schneller, je nach Können und Situation.

Woche 2: Zusätzlich

Strecke fahren und beim Geradeausfahren auf so wenig wie möglich seitliche Auslenkung achten.

Woche 3: Zusätzlich

Bremsen auch mit der Vorderbremse üben.

Woche 4: Zusätzlich

Einhändiges Fahren (abwechselnd links und rechts) einüben.

3 Phase 2: Mehr Koordination, Rotation und Momentenausgleich

Woche 5:

1-2 mal täglich

15 Minuten Slalom auf ebener Fläche: 10 Hütchen im Abstand von je 4,00 Metern hintereinander wechselweise in beiden Richtungen ohne Zeitlimit durchfahren.

15 Minuten denselben Slalom auf Zeit.

30 Minuten freies Fahren auf unbefestigten Wegen und im leichten Gelände (Wiesen)

Woche 6:

1-2 mal täglich

15 Minuten Slalom auf ebener Fläche: 10 Hütchen im Abstand von je 3,00 Metern hintereinander wechselweise in beiden Richtungen ohne Zeitlimit durchfahren.

15 Minuten denselben Slalom auf Zeit.

30 Minuten freies Fahren auf unbefestigten Wegen und im bewegten Gelände

Woche 7:

1-3 mal täglich

15 Minuten Slalom auf ebener Fläche: 10 Hütchen im Abstand von je 2,00 Metern hintereinander wechselweise in beiden Richtungen ohne Zeitlimit durchfahren.

15 Minuten denselben Slalom auf Zeit.

30 Minuten Fahren auf unbefestigten Wegen und im steilen Gelände (Mountainbikestrecken)

Woche 8:

1-3 mal täglich

15 Minuten Slalom auf ebener Fläche: 10 Hütchen im Abstand von je 1,50 Metern hintereinander wechselweise in beiden Richtungen ohne Zeitlimit durchfahren. An beiden Enden der Slalomstrecke jeweils über eine Wippe fahren und erst danach umdrehen.

15 Minuten denselben Slalom auf Zeit.

30 Minuten Fahren auf unbefestigten Wegen und im steilen Gelände (Mountainbikestrecken)

Zusatz: Davor und danach jeweils längs über die Tritte einer, auf dem Boden ausgelegten, Leiter fahren.

4 Erhaltung der erlernten Fähigkeiten

Mindestens 1 mal die Woche

15 Minuten Slalom auf ebener Fläche: 10 Hütchen im Abstand von je 1,50 Metern hintereinander wechselweise in beiden Richtungen ohne Zeitlimit durchfahren. An beiden Enden der Slalomstrecke jeweils über eine Wippe fahren und erst danach umdrehen.

15 Minuten denselben Slalom auf Zeit.

30 Minuten Fahren auf unbefestigten Wegen und im steilen Gelände (Mountainbikestrecken)

Mögliche, zusätzliche Destabilisierungstechniken zum Training und zur Erhaltung einer besonders hohen Koordinations- und Reaktionsfähigkeit:

- Fahren über die Tritte einer, auf dem Boden ausgelegten, Leiter
- Fahren über Wippen
- Fahren durch einen engen „Trichter“ (z.B. trichterförmig aufgestellt Bänke)
- Wheelie (Fahren auf dem Hinterrad)
- Fahren von „rechtwinkligen“ Kurven
- Fahren auf der Ebene durch Gewichtsverlagerung (ohne Pedaleinsatz)
- Fahren im Stehen
- Fahren in schwierigem Gelände
- Sprünge im Gelände
- Fahren auf sehr schmalen oder sehr holperigen Wald- Bergstrecken
- Rückwärts Fahren (fixed gear Version)

Grundregeln für das SNAIX Braining:

1. Je intensiver die Destabilisierungseffekte, desto hochwertiger die Koordinationsfähigkeit
2. Das Training immer auf persönliche Fähigkeiten abstimmen – nie zu viel fordern!