



Trainingsaufbau

Structure de l'entraînement

Struttura d'allenamento



Einleitung

Eine unabdingbare Voraussetzung für das Bestehen der Eignungsprüfung (vor dem Dienst) und für das Bestehen der Grenadier-Auswahl (während der ersten 7 Wochen der RS) ist, dass Sie über eine **optimale körperliche Fitness** verfügen.

Um Sie optimal vorzubereiten, haben wir einige Tipps für Ihr Training vorbereitet. Denken Sie daran, dass Sie diese drei Disziplinen **regelmässig** trainieren müssen:

- **Kraft** (jeden Tag);
- **Ausdauer** (2-3 Mal pro Woche);
- **Marsch** mit Rucksack (20–25 kg) und Wanderschuhen oder Kampfstiefel (4–5 Mal pro Monat).

Unten finden Sie auch einen möglichen monatlichen Trainingsplan, den Sie an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Tipp

Trainieren Sie jede Disziplin immer progressiv und planen Sie Erholungs- und Regenerationszeiten zwischen den Trainingseinheiten ein.



Introduction

Une condition indispensable pour réussir l'examen d'aptitude (avant le service) et pour ensuite réussir la sélection des grenadiers (pendant les 7 premières semaines de la SR) est que votre **condition physique soit optimale**.

Pour vous préparer de manière optimale, nous avons préparé quelques conseils pour votre entraînement. N'oubliez pas que vous devez vous entraîner **régulièrement** dans ces 3 disciplines:

- **La force** (tous les jours) ;
- **L'endurance** (2 à 3 fois par semaine) ;
- **La marche avec un sac à dos** (20 à 25 kg) et des bottes de combat (4 à 5 fois par mois).

Vous trouverez également ci-dessous un exemple de programme d'entraînement mensuel que vous pourrez adapter à vos besoins.

Conseil

Entraînez-vous pour chaque discipline de manière progressive et planifiez des temps de récupération et de régénération entre chaque entraînement.



Introduzione

Una condizione imprescindibile per superare l'esame d'idoneità (prima del servizio) e per poi superare la selezione granatieri (durante le prime 7 settimane della SR) la vostra condizione **fisica deve essere ottimale**.

Per prepararvi in maniera ottimale abbiamo preparato alcuni consigli per il vostro allenamento. Ricordate che dovete allenare **regolarmente** queste 3 discipline:

- **La forza** (ogni giorno);
- **La resistenza** (2-3 volta a settimana);
- **La marcia con sacco da montagna** (20–25 kg) e scarponi (4–5 volte al mese).

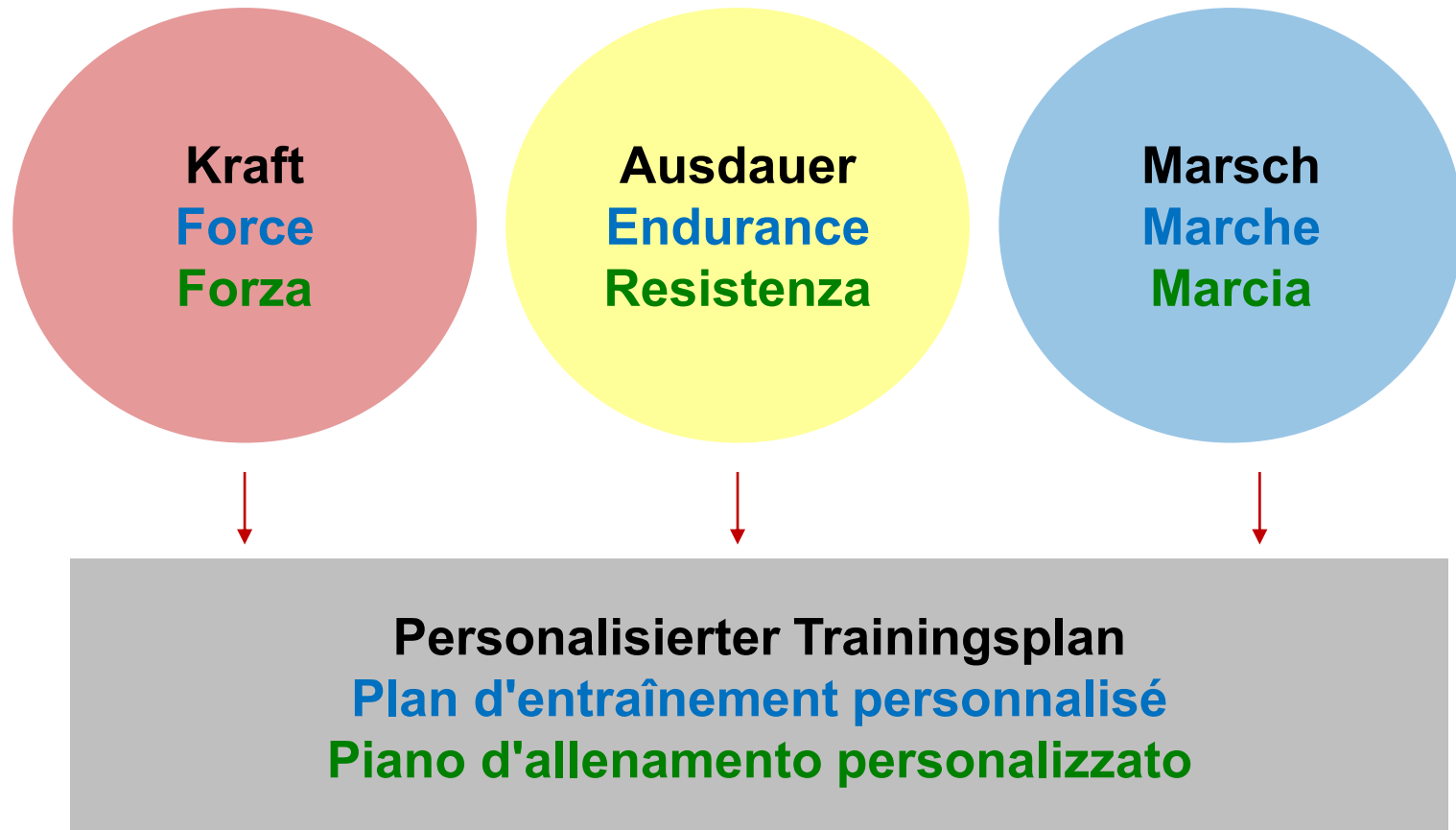
Qui sotto trovate pure un possibile piano di allenamento mensile che potete adattare alle vostre esigenze.

Consiglio

Allenatevi per ogni disciplina sempre in modo progressivo e pianificate i tempi di recupero e rigenerazione tra un allenamento e l'altro.



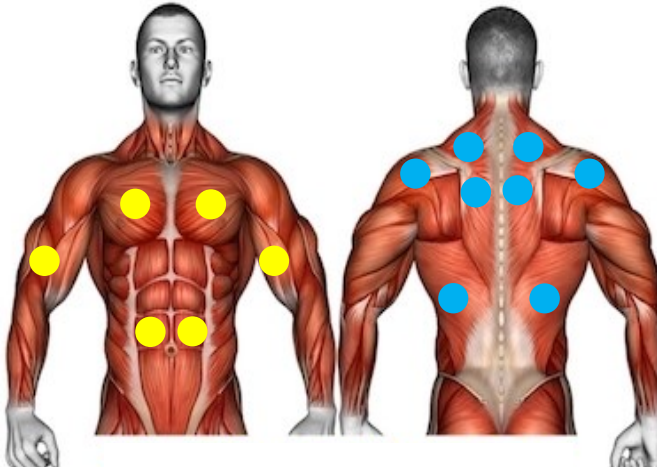
Fitness





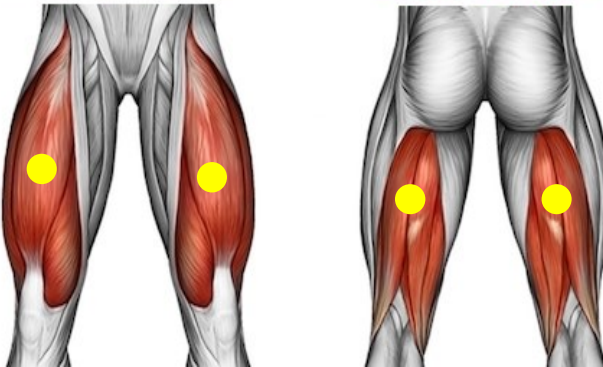
Fitness

Kraft Force Forza



- Bizeps / Trizeps / Brust / Bauch
- Biceps / Triceps / Pectoral / Abdominaux
- Bicipiti / Tricipiti / Pettorali / Addominali

- Trapez / Delta / Rücken
- Trapèze / Delta / Dos
- Trapezio / Delta / Schiena



- Oberschenkel / Quadrizeps / Bizeps
- Cuisse / Quadriceps / Biceps
- Coscia / Quadricipite / Bicipiti

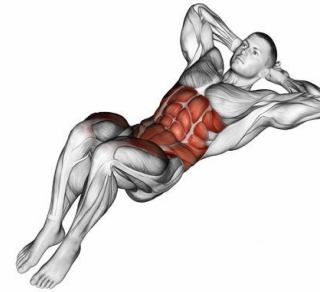


Fitness

Kraft
Force
Forza



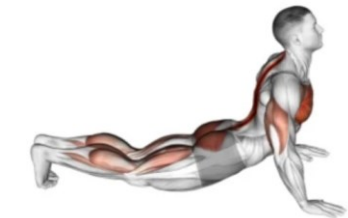
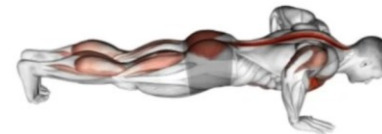
SQUAT



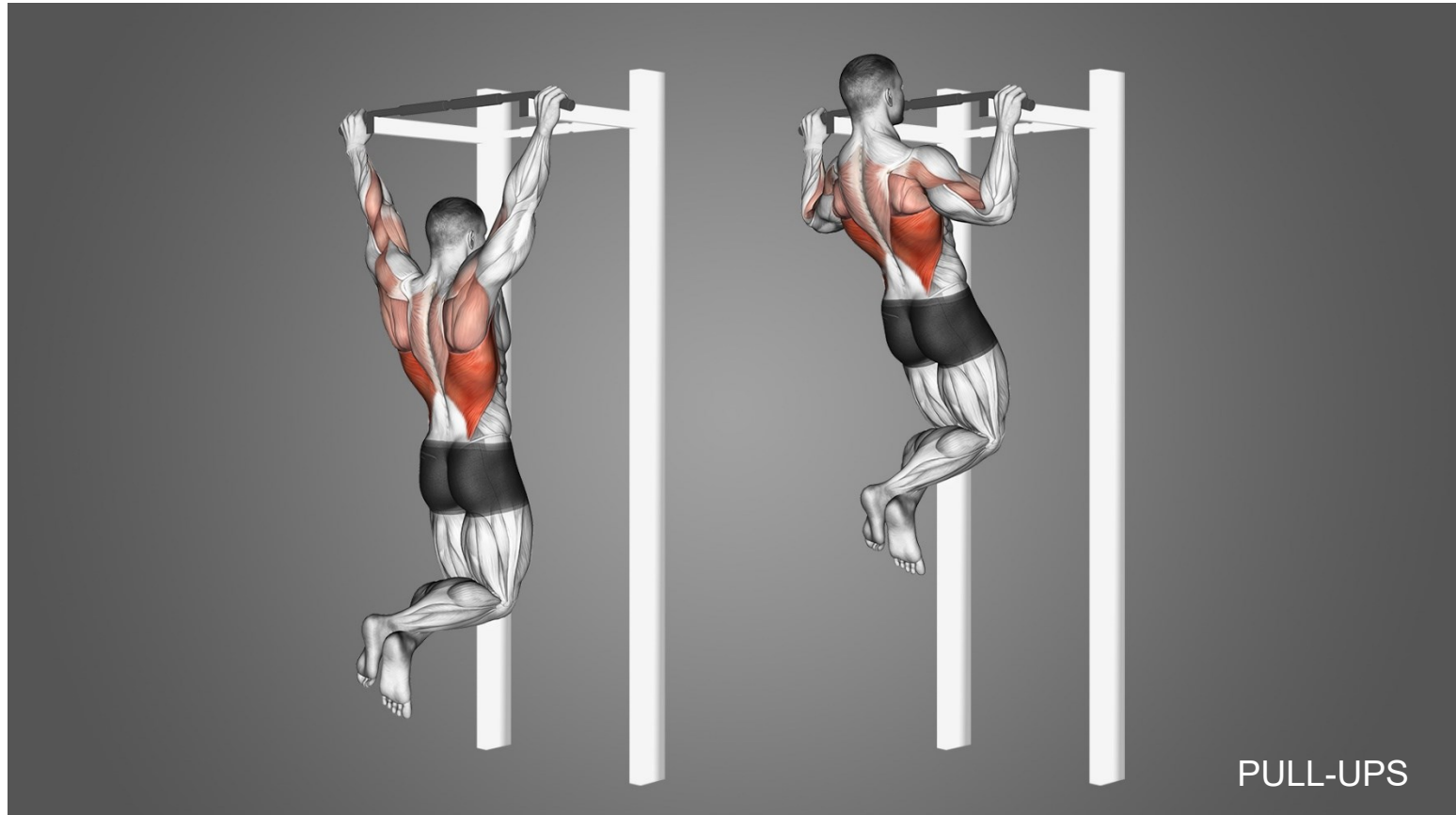
SIT-UPS



PUSH-UPS

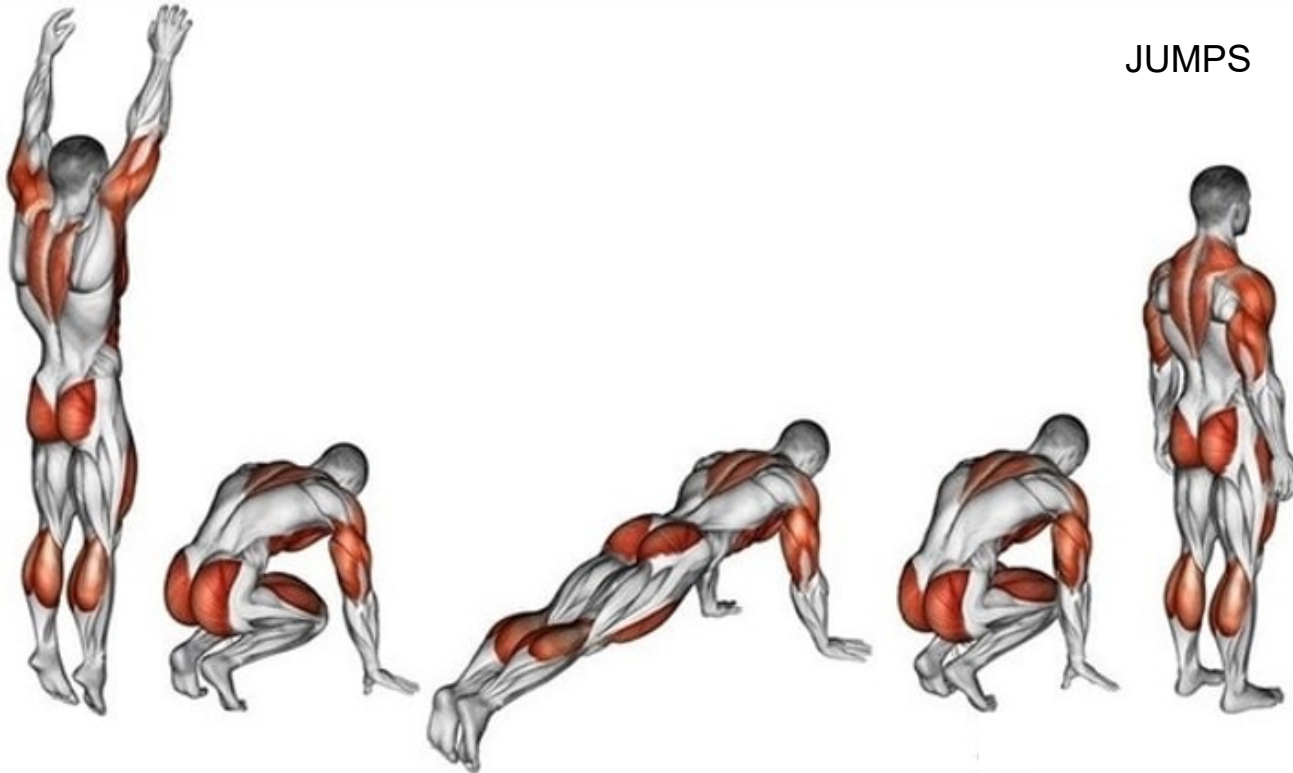


COBRA PUSH-UPS



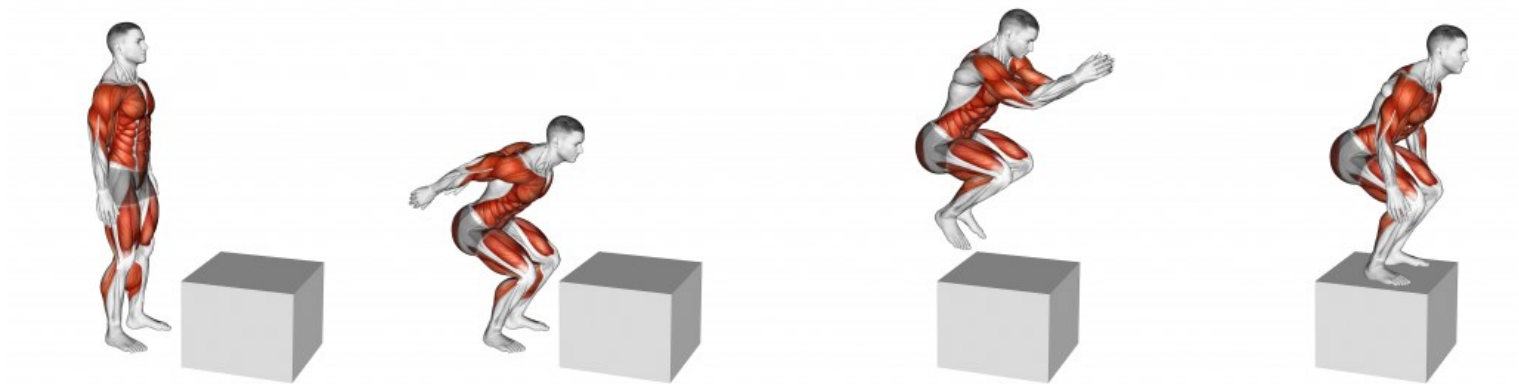


JUMPS





Kraft
Force
Forza



BOX-JUMPS



Tips and Tricks

Kraft
Force
Forza

Täglich / tous les jours / tutti i giorni

3-5 Serien Täglich / 3-5 séries tous les jours / 3-5 serie tutti i giorni

5x / 10x / 15x / 20x / 30x / 40x / 50x
steigernd / progressif / progressivo



Fitness (Running)

Ausdauer
Endurance
Resistenza



Intervalltraining Laufen / entraînement par intervalles en course à pied / corsa a piedi ad intervalli



Fitness (Cycling)

Ausdauer
Endurance
Resistenza



Radfahren / cyclisme / ciclismo



Fitness (Swimming)

Ausdauer
Endurance
Resistenza



Schwimmen / **natation** / **nuoto**



Tips and Tricks

Ausdauer
Endurance
Resistenza

Wochentlich / Hebdomadaire / Settimanalmente

2-3 mal Wochentlich / 2-3 fois tous semaine / 2-3 volte settimana

30' / 60' / 90' / ...

steigernd / progressif / progressivo



Fitness (Walking)

Marsch
Marche
Marcia



Marschtraining mit **Rucksack** und **Kampfstiefel**
Entraînement à la marche avec **sac à dos** et **bottes de combat**
Allenamento di marcia con **zaino** e **stivali da combattimento**



Tips and Tricks

Marsch
Marche
Marcia

Monatlich / mensuel / mensile

4-5 mal Monatlich / 4-5 fois mensuel / 4-5 volte al mese

5 Km / 10 Km / 15 km / 20 Km / 25 Km / 30 Km

10 Kg / 15 Kg / 20 Kg / 25 Kg / 30 Kg

steigernd / progressif / progressivo

Höhendifferenz 0-800m / Dénivelé 0-800m / Dislivello 0-800m

Tag/Nacht – Jour/Nuit – Giorno/Notte



Trainingsprogramm / programme d'entraînement

Programma d'allenamento

Persönliche Trainingsprogramm – Programme d'entraînement personel Programma d'allenamento personale			
Day	Tätigkeit / activité/ attività		
	Kraft / Force / Forza	Ausdauer / Endurance / Resistenza	Marsch / Marche / Marcia
1	SIT-UPS / PUSH-UPS / COBRA PUSH-UP 4x10	-	-
2	SQUAT / PUSCH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x10	-	-
3	PULL-UPS 4x3	RUNNING (INTERVAL) 45'	-
4	PUSCH-UPS 4x10	-	WALKING 8km / 8kg / +/- 200m
5	SIT-UPS / PUSH-UP / COBRA PUSH-UP 4x10	-	-
6	SQUAT / PUSH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x10	-	-
7	PULL-UPS 4x3	RUNNING 60'	-
8	PUSCH-UPS 4x10	-	WALKING (6km/h) 10km / 10kg / +/- 300m
9	-	-	WALKING + Bivouac 5km / 10kg / +/- 300m
10	SIT-UPS / PUSH-UP / COBRA PUSH-UP 4x12	-	-
11	SQUAT / PUSH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x12	-	-
12	PULL-UPS 4x4	RUNNING (INTERVAL) 60'	-
13	PUSCH-UPS 4x12	-	WALKING (5km/h) 12km / 12kg / +/- 500m
14	SIT-UPS / PUSH-UP / COBRA PUSH-UP 4x12	-	-
15	SQUAT / PUSH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x12	-	-



Trainingsprogramm / programme d'entraînement

Programma d'allenamento

Persönliche Trainingsprogramm – Programme d'entraînement personel Programma d'allenamento personale			
Day	Tätigkeit / activité/ attività		
	Kraft / Force / Forza	Ausdauer / Endurance / Resistenza	Marsch / Marche / Marcia
16	PULL-UPS 4x4	RUNNING 75'	-
17	PUSCH-UPS 4x12	-	WALKING (5km/h) 15km / 15kg / +/- 700m
18	-	-	WALKING + Bivouac 5km / 15kg / +/- 300m
19	SIT-UPS / PUSH-UP / COBRA PUSH-UP 4x15	-	-
20	SQUAT / PUSH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x15	-	-
21	PULL-UPS 4x5	RUNNING (INTERVAL) 75'	-
22	PUSCH-UPS 4x15	-	WALKING (4km/h) 20km / 20kg / +/- 700m
23	SIT-UPS / PUSH-UP / COBRA PUSH-UP 4x15	-	-
24	SQUAT / PUSH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x15	-	-
25	PULL-UPS 4x5	RUNNING 90'	-
26	PUSCH-UPS 4x15	-	WALKING (4km/h) 25km / 15kg / +/- 700m
27	-	-	WALKING + Bivouac 5km / 25kg / +/- 300m
28	SIT-UPS / PUSH-UP / COBRA PUSH-UP 4x18	-	-
29	SQUAT / PUSH-UPS / JUMP / BOX JUMP 4x18	-	-
30	PULL-UPS 4x5	RUNNING (INTERVAL) 90'	-
31	PUSCH-UPS 4x18	-	WALKING (4km/h) - NIGHT 25km / 15kg / +/- 700m