

Les Mills Research: LES MILLS GRIT Fußball Studie



Hintergrund

Weil der Bereich Frauen-Fußball in den letzten 20 Jahren so stark gewachsen ist, wurden viele wissenschaftliche Studien auf den Weg gebracht, die untersuchen, wie man die Performance von Fußballerinnen steigern kann.

Der Trainingszustand – definiert nach dem Anteil der fettfreien Körpermasse und VO₂max – steht in Zusammenhang mit der Performance während eines Fußballspiels. Diese betrifft die zurückgelegte Laufstrecke, die Anzahl der absolvierten Sprints und die Anzahl der Ballkontakte. Die Verbesserung des Trainingszustandes ist eine wichtige Komponente eines jeden Fußball-Trainings.

Forschungsfrage

Können LES MILLS GRIT Classes (als Form von hoch-intensivem Intervall-Training, welches explosive plyometrische Übungen beinhaltet) VO₂max und Körperzusammensetzung bei Profi-Fußballerinnen verbessern?

Methodik

18 NCAA Division Profi-Fußballerinnen ersetzen für sechs Wochen ihre wöchentlichen acht Stunden herkömmliches Training durch ein neuartiges fünfständiges Trainingsprogramm. Das neue Programm hatte folgenden Aufbau:

Gruppe 1

- 2 x 60 Minuten fußballspezifisches Ausdauer-Training
- 2 x 60 Minuten Kraft-Training mit LES MILLS BODYPUMP
- 2 x 30 Minuten LES MILLS GRIT Series

Gruppe 2

- 3 x 60 Minuten fußballspezifisches Ausdauer-Training
 - 2 x 60 Minuten Kraft-Training mit LES MILLS BODYPUMP
- Zu Beginn und am Ende des Studienzeitraumes wurde die fettfreie Körpermasse durch eine Körperanalyse und der VO₂max-Wert anhand eines 2,4 km-Laufes gemessen.

Ergebnisse

Bei der Gruppe 1 – die durch die wöchentlich 60 Minuten LES MILLS GRIT Series ein Training innerhalb der 85-100% Zone der maximalen Herzfrequenz absolvierte – verbesserte sich der fettfreie Anteil des Körpergewichtes um durchschnittlich 2,0 kg und der VO₂max-Wert um 10%.

Schlussfolgerung

Die LES MILLS GRIT Series kann ein effektiver Trainingsbaustein für Fußballspieler sein – und auch alle anderen athletischen Sportler. Die Performance verbessert sich, während die Trainingszeit gleichzeitig minimiert werden kann.

Ein Link zur Veröffentlichung im Journal of Fitness Research finden Sie [hier](#):

<http://edit.lesmills.com/media/9928/soccer-study-journal-article.pdf>

LES MILLS