

# METHODIK KRAFTTRAINING (HYPERTROPHIE)

## Trainingseinheiten:

### 1. Woche:

**2 EINHEITEN AUSDAUER ZIRKELBETRIEB.** Um zu Lernen wie man richtig an den verschiedenen Geräten trainiert, ohne die Wirbelsäule zu belasten und um die Muskulatur koordinativ an die neuen und unterschiedlichen Bewegungen zu gewöhnen

**Ausdauer Cirkelbetrieb:** Nimm wenig Gewicht, übe exakt, wirbelsäulengerecht und gehe ohne Pause von einem Gerät zum anderen. Der Puls kann ruhig 150/min. (25/10") erreichen. Bei Ermüdung mache eine Pause von ca. 3 min., oder warte bis dein Puls wieder auf 120/min. (20/10") gesunken ist.

Versuche alle Muskelgruppen zu trainieren, wobei man immer den schlechteren Fuß oder Arm zuerst nehmen sollte. Auch die Beugemuskulatur ist immer vor der Streckermuskulatur zu trainieren (z.B. Muskulatur an der Rückseite des Oberschenkels vor Quadriceps). Auch die Rückenmuskulatur ist immer vor der Brustmuskulatur zu trainieren, weil sie viel schwächer ausgebildet ist. (Das heißt, immer zuerst den "Butterfly" umstecken und den Rücken trainieren.) Suche immer ein freies Gerät und achte darauf, daß die Pausen zwischen den einzelnen Übungen nicht zu lang werden, falls gerade kein Gerät frei ist, springe beidbeinig am Boden, mache Liegestütz im knien (bei normalen ist die Belastung zu hoch) oder mache Kniebeugen, usw.

**Haltemuskulaturprogramm:** Baue mind. 5 Stationen aus dem „Haltemuskulaturprogramm“ zwischen den Geräten ein. Belastungsdauer und Durchführung wie im Originalprogramm aufgeschrieben!

Das Hauptaugenmerk beim Ausdauertraining-Cirkelbetrieb im Fitneßstudio ist auf die Exaktheit und Richtigkeit der Bewegungsausführung an den einzelnen Geräten und auf die Belastung des Herzkreislauf Systems gelegt.

- ⊕ **Stationen:** **10 bis 15**
- ⊕ **Pause zwischen den Übungen:** **gleich weitergehen (max. 20 ")**
- ⊕ **Wiederholungen:** **30 bis 50**
- ⊕ **Belastungsintensität:** **niedrig (20 bis 40 % der Maximalkraft)**
- ⊕ **Serienpause:** **5 min. oder Puls unter 120/min. (20/10")**
- ⊕ **Bewegungstempo:** **langsam bis zügig**
- ⊕ **Reine Krafttrainingsdauer:** **ca. 45 min., oder solange es Spaß macht**

# Krafttrainingsprotokoll Woche 1:

Name:	
-------	--

<b>1. Woche</b>	Datum	Tag	von	bis	Ort:	kg.:	Aufwärmen:	min.	Abwärmen:	min.		
<b>1. Einheit:</b>												
Kraftausdauer	1 Durchgang			2. Durchgang			3. Durchgang			4. Durchgang		
Zirkelbetrieb:	Belastung	Pause	Serienpau	Belastung	Pause	Serienpau	Belastung	Pause	Serienpau	Belastung	Pause	Serienpau
Nr.	Übung			Nr.	Übung			Nr.	Übung			
1.				4.				7.				
2.				5.				8.				
3.				6.				9.				
<b>Feeling:</b>	nach dem Training:							Muskelschmerzen:				
<b>Probleme:</b>												

<b>1. Woche</b>	Datum	Tag	von	bis	Ort:	kg.:	Aufwärmen:	min.	Abwärmen:	min.		
<b>2. Einheit:</b>												
Kraftausdauer	1 Durchgang			2. Durchgang			3. Durchgang			4. Durchgang		
Zirkelbetrieb:	Belastung	Pause	Serienpau	Belastung	Pause	Serienpau	Belastung	Pause	Serienpau	Belastung	Pause	Serienpau
Nr.	Übung			Nr.	Übung			Nr.	Übung			
1.				4.				7.				
2.				5.				8.				
3.				6.				9.				
<b>Feeling:</b>	nach dem Training:							Muskelschmerzen:				
<b>Probleme:</b>												

Diese Auswertung gleich nach Beendigung des 2. Trainings ausgefüllt an uns zurückfaxen!

03687 80918