METHODIK KRAFTTRAINING (HYPERTROPHIE)

Trainingseinheiten:

2. Woche:

2 EINHEITEN KRAFTAUSDAUER STATIONSBETRIEB um die größeren Muskelgruppen für weiteres Training vorzubereiten.

Kraftausdauer Stationsbetrieb: Nimm mittleres Gewicht an den Geräten und versuche die Übung exakt und wirbelsäulengerecht durchzuführen. Die Pulsfrequenz ist niedriger als im Cirkelbetrieb, und zwar 130 bis 150 min. (22 -. 25/10"). Dann mache die unten angeführte Wiederholungsanzahl an Bewegungen. Der erste "Satz" wurde somit trainiert. In diesem Fall sind noch zwei weitere an diesem Gerät zu machen. Also wechsele nicht wie im Cirkelbetrieb das Trainingsgerät, sondern wiederhole nach Beendigung der angegebenen Pause, die gleiche Übung mit gleichem Gewicht.

Eine Hilfe bei der Gewichtsdosierung im Kraftausdauerbereich ist, das Gewicht so zu wählen, daß man die gleiche Anzahl an Wiederholungen auch im zuletzt zu trainierenden Satz noch leicht bewältigen kann. Also verändere nie das Gewicht während eines Satzes, sondern wähle die Intensität von vornherein niedrig genug aus.

Achtung: Nicht am Gerät sitzenbleiben sondern den Körper in den Pausen bewegen und dadurch Warmhalten. Auch das Schütteln der Muskulatur und das Stretchen der belasteten Muskulatur kann den Trainingseffekt mindern.

Haltemuskulaturprogramm: Baue mind. 5 Stationen aus dem „Haltemuskulaturprogramm“ als spezielles Aufwärmprogramm vor dem Training an den Geräten ein. Belastungsdauer und Durchführung wie im Originalprogramm aufgeschrieben!

Allgemeines Aufwärmen, spezielles Aufwärmen und Abwärmen unbedingt durchführen!

- ⊕ **Stationen:** ca. 5
- ⊕ **Pause zwischen den Übungen:** 1 bis 2 min.
- ⊕ **Wiederholungen:** 20 bis 30
- ⊕ **Belastungsintensität:** höher als beim Cirkelbetrieb 40 bis 60 % MK)
- ⊕ **Sätze/Serien:** 3
- ⊕ **Serienpause:** 4 bis 5 min. (Puls spielt hier keine Rolle)
- ⊕ **Bewegungstempo:** langsam
- ⊕ **Reine Krafttrainingsdauer:** ca. 60 min., oder solange es Spaß macht

2 EINHEITEN MUSKELHYPERTROPHIETRAINING um den Muskelfaserquerschnitt zu erhöhen. Hypertrophietraining ist die häufigste Trainingsform in Fitnessstudios

Muskelhypertrophietraining (in der einfachen Form): Ist ein der wichtigsten Trainingsformen zur Steigerung der Maximalkraft. Es sind hohe und lang anhaltende Belastungsreize notwendig. Die Trainingsform ist die gleiche wie beim Stationsbetrieb. Man wechselt das Gerät erst nach dem Absolvieren aller Sätze. Beim Anfänger nimmt man an, daß bei Intensitäten von 60 % noch 12 Wiederholungen möglich sind, und zwar sollten diese 12 noch im zuletzt zu trainierenden Satz bewältigt werden können. Das Gewicht sollte nicht während einer Serie gewechselt werden.

Achtung: Nicht am Gerät sitzenbleiben sondern den Körper in den Pausen bewegen und dadurch Warmhalten. Auch das Schütteln der Muskulatur und das Stretchen der belasteten Muskulatur kann den Trainingseffekt mindern.

Haltemuskulaturprogramm: Baue mind. 5 Stationen aus dem „Haltemuskulaturprogramm“ als spezielles Aufwärmprogramm vor dem Training an den Geräten ein. Belastungsdauer und Durchführung wie im Originalprogramm aufgeschrieben!

Allgemeines Aufwärmen, spezielles Aufwärmen und Abwärmen unbedingt durchführen!

- ⊕ **Stationen:** ca. 5
- ⊕ **Pause zwischen den Übungen:** 2 bis 3 min.
- ⊕ **Wiederholungen:** 12 bis 8
- ⊕ **Belastungsintensität:** 60 - 75 % der Maximalkraft
- ⊕ **Sätze/Serien:** 3
- ⊕ **Serienpause:** 4 bis 5 min. (Puls spielt hier keine Rolle)
- ⊕ **Bewegungstempo:** langsam
- ⊕ **Reine Krafttrainingsdauer:** ca. 70 min., oder solange es Spaß macht

Krafttrainingsprotokoll Woche 2:

Name:	
-------	--

2. Woche 3. Einheit:	Datum	Tag	von	bis	Ort:	kg.:	Aufwärmen:	min.	Abwärmen:	min.		
Kraftausdauer Zirkelbetrieb:	1. Durchgang			2. Durchgang			3. Durchgang			4. Durchgang		
	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.				
Feeling:	nach dem Training:							Muskelschmerzen:				
Probleme:												

2. Woche 4. Einheit:	Datum	Tag	von	bis	Ort:	kg.:	Aufwärmen:	min.	Abwärmen:	min.		
Kraftausdauer Zirkelbetrieb:	1. Durchgang			2. Durchgang			3. Durchgang			4. Durchgang		
	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.				
Feeling:	nach dem Training:							Muskelschmerzen:				
Probleme:												

Diese Auswertung gleich nach Beendigung des 4. Trainings ausgefüllt an uns zurückfaxen!

03687 80918

Krafttrainingsprotokoll Woche 2:

Name:	
-------	--

2. Woche 5. Einheit:	Datum	Tag	von	bis	Ort:	kg.:	Aufwärmen:	min.	Abwärmen:	min.		
Kraftausdauer Zirkelbetrieb:	1. Durchgang			2. Durchgang			3. Durchgang			4. Durchgang		
	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.				
Feeling:	nach dem Training:							Muskelschmerzen:				
Probleme:												

2. Woche 6. Einheit:	Datum	Tag	von	bis	Ort:	kg.:	Aufwärmen:	min.	Abwärmen:	min.		
Kraftausdauer Zirkelbetrieb:	1. Durchgang			2. Durchgang			3. Durchgang			4. Durchgang		
	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.				
Feeling:	nach dem Training:							Muskelschmerzen:				
Probleme:												

Diese Auswertung gleich nach Beendigung des 6. Trainings ausgefüllt an uns zurückfaxen!

03687 80918