

METHODIK KRAFTTRAINING (HYPERTROPHIE)

Trainingseinheiten:

3. Woche:

4 EINHEITEN MUSKELHYPERTROPHIETRAINING wie in der 3. Woche. Bei gutem Gefühl und merkbarem Kraftzuwachs eventuell das Gewicht ein wenig steigern

Muskelhypertrophietraining: In diesen Bereich gehören auch bekannte Übungen wie Liegestütz oder Situps (beide ca. 60 % der Maximalkraft). Klimmzüge liegen dagegen schon bei über 80 % und werden nur bei sehr gut trainierten Athleten in dieser Form trainiert. Oder kannst du 3 mal 8 Klimmzüge machen wobei du im zuletzt zu trainierenden Satz die gleiche Ausführungsqualität hast wie beim ersten Klimmzug?

Folgende Muskelgruppen Schwerpunkt:

- ☐ Oberschenkel
- ☐ Rücken & Brust
- ☐ Trizeps & Bizeps

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 3:

Name:	
-------	--

3. Woche 7. 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:												

3. Woche 8. 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 3:

Name:	
-------	--

3. Woche 9. 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:												

3. Woche 10. 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