

## Trainingsarten

Jemand der untrainiert ist und mit dem Sport anfängt sollte beim Krafttraining mit statischen Übungen anfangen. Wenn er danach auf dynamisches Training umsteigt sollte er Anfangs die Kraftausdauer trainieren. Durch niedrige Gewichte werden die Gelenke und Sehnen wenig oder kaum belastet. Wenn sich der Körper an eine höhere Belastung gewöhnt hat kann die Maximalkraft trainiert werden.

Bei einem Training gegen Haltungsfehler empfiehlt sich, die verkürzte Muskulatur zu dehnen und die antagonistischen Muskel viel zu trainieren und zu stärken. Z.B. Bei einem Hohlkreuz sollte der Bauch trainiert werden und die Rückenmuskeln gedehnt werden.

Das Trainingsprogramm sollte so ausgelegt werden das erst der Muskel trainiert wird der besonders gestärkt werden soll. Bei einer Folgeübung sollte der Muskel Synergist (Muskel der an der Bewegung beteiligt ist) sein. Z.B. wenn der Trizeps speziell trainiert werden soll muss man ihn erst trainieren und danach evtl. Bankdrücken wobei der Trizeps ein Synergist ist.

Bei allen Trainingsarten empfiehlt es sich, den nächsten Trainingsreiz erst nach der vorangegangenen und völlig abgeschlossenen Regeneration und Superkompensation zu setzen.

### **Maximalkrafttraining:**

---

Intensität: 80-90% der **Maximalkraft**  
Ausführung: Explosiv  
Wiederholungszahl: 3-6  
Sätze: 6-7  
Pausenzeiten: mindestens 3 Minuten.

### **Hypertrophie: (Muskelaufbau):**

---

Intensität: 70-85% der **Maximalkraft**  
Ausführung: zügig  
Wiederholungszahl: 7-10  
Sätze: 7-8  
Pausenzeiten: 2-3 Minuten

### **Schnellkrafttraining:**

---

Intensität: 30-60% der **Maximalkraft**  
Ausführung: explosiv  
Wiederholungszahl: 6-10  
Sätze: 9-10  
Pausenzeiten: mindestens 5 Minuten

### **Kraftausdauer:**

---

Intensität: 40-50% der **Maximalkraft**  
Ausführung: zügig  
Wiederholungszahl: 15-25  
Sätze: 8-10  
Pausenzeiten: 2-3 Minuten