



## **Trainingsmethodik**

### **Kraftausdauer**

- Intensitätsbereich : 40 – 60 % der jeweiligen max. Übungsbestleistung
- Satzzahl: 3 – 5 / 5 – 8
- Wiederholungen: 8 - 15
- Übungen: 2 Grundübungen pro Hauptmuskelgruppe
- Ausführung: zügig kontrolliert / kurze Pausen zwischen den Sätzen

### **Maximalkrafttraining**

- Intensitätsbereich: 70 – 90 % der jew. max. Übungsbestleistung
- Satzzahl: 5 – 8
- Wiederholungen: 6 – 1 ( Pyramidensystem/abnehm.d.Sätze/zunehm.Belast.)
- Übungen: nur mehrgelenkige Grundübungen
- Ausführung: langsam zügig / längere Pausen nach maximaler Belastung

### **Ausdauertraining**

- Intensitätsbereich: 20 – 50 % der jew. max. Übungsbestleistung
- Satzzahl: 1 – 3 / je nach Wiederholungszahl
- Wiederholungen: 25 – 100
- Übungen: 1 – 2 pro Hauptmuskelgruppe je nach Wiederholungszahl
- Ausführung: zügig/aber kontrolliert über den vollen Bewegungsradius  
Pausen im Zirkel ständig verkürzen

Die Ausdauer TE kann sowohl als Zirkeltraining mit reduzierten Pausenzeiten, als auch an Cardogeräten ( vorrangig > Rower, Skywalker, Crosstrainer, Stepper ) durchgeführt werden.

Die weitere Trainingsplanung sollte periodisiert dem Leistungsstand und der Zielsetzung angepasst werden.

Eine Erfassung des Status im ¼ jährlichen Rhythmus erleichtert die weitere Planung.

Um entsprechende Erfolge zu realisieren ist es unumgänglich, neben dem Training auch die Faktoren **Ernährung und Ruhephasen** zu optimieren.

Entsprechende Seminare unter [www.fitness-tropic.de](http://www.fitness-tropic.de) oder direkt als Veranstaltung im TROPIC.