

KKKD Trainingsprogramm

Bei dem KKKD Programm wird das Hauptaugenmerk auf den Kraftzuwachs gelegt.

- Arbeitssätze:** 1
Wiederholungsgeschwindigkeit: 4 sek. Positiv / 2 sek. Kontraktion / 4 sek. Negativ
Wiederholungszahl: 4-8
Pause zwischen den Sätzen: kurz
Trainingshäufigkeit: 2 x pro Woche
- Immer versuchen unter 4 Wh zu kommen. Schafft man 5 oder 6 (oder mehr): Gewicht steigern bis man wieder nur 4 schafft.
Teilwiederholungen sind Wh, die im stärksten Bereich des Bewegungsablaufs durchgeführt werden.
 z.B. bei Kniebeugen und Kreuzheben in der oberen Hälfte bis zum oberen Drittel.
Kniebeugen: oberer Bereich, wo Beine fast gestreckt sind.
Kreuzheben: Hauptsächlich Bewegung vom unteren Rücken mit minimalem Beineinsatz, von der fast gestreckten Position runter bis die LG ungefähr auf Kniehöhe ist.
Klimmzüge: Von ganz oben runterlassen, bis der Kopf knapp unter der Stange ist und wieder hoch.
Dips: Im oberen Bereich- da wo es am besten funktioniert.

| | | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 | Woche 5 |
|------------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Übung | 1 RM | Einheit 1 | Einheit 1 | Einheit 1 | Einheit 1 | Einheit 1 |
| Kniebeugen | | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | | |
| Klimmzüge | | | | | | |
| Dips | | | | | | |

| 1 RM | | Einheit 2 | Einheit 2 | Einheit 2 | Einheit 2 | Einheit 2 |
|------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Kniebeugen | | | | | | |
| Kreuzheben | | | | | | |
| Klimmzüge | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|
| Dips | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|