

# Methodik im Training

Die Wirkung, die Training mit Gewichten auf den Körper einer Person hat, ist abhängig von den Parametern des Trainings-

## **Wiederholungen, Sätze, Volumen, Intensität, Gewicht**

Ich möchte im folgenden Text kurz auf die einzelnen Begriffe eingehen und sie anhand von Beispielen erläutern.

### **Wiederholungen und Sätze**

Wenn ein Proband eine Kraftübung ausführt, in der ein Gewicht drei mal ohne eine signifikante Pause zwischen jeder Hebung, gehoben werden soll, dann sagt man hierzu der Proband hat einen **Satz** mit drei **Wiederholungen** absolviert.

Wenn der Proband dann, nach einer Pause von beispielsweise 3 Minuten erneut einen **Satz** mit drei **Wiederholungen** ausführt, dann hat er insgesamt 2 **Sätze** mit je 3 **Wiederholungen** absolviert usw.

<b>WH pro Satz</b>	<b>Aktivität</b>
3 oder weniger	Schnellkraftsportarten- Gewichtheben
5 WH	Andere Schnellkraftathleten- Sprinter
5 - 8 WH	Krafttraining für den Großteil der Aktiven
10 - 15 WH	Krafttraining mit Ausdauerkomponenten
über 15 WH	Für Ausdauer

## **VOLUMEN**

Das **Volumen** des Trainings ist die Gesamtzahl des bewältigten Gewichts in einer Übung. Ein Beispiel: Am Ende einer Übung hat der Proband sechs **Sätze** mit je drei **Wiederholungen** absolviert.

Das **Volumen** beträgt somit 18 **Wiederholungen** (6x3).

Wenn ein Proband in einer Trainingseinheit vier unterschiedliche Übungen mit sechs **Sätzen** zu je drei **Wiederholungen** absolviert, so ist das **Volumen** der Trainingseinheit 72 **Wiederholungen** (6x 3x 4).

### **Merksatz:**

**Volumen ist die Maßeinheit für das, wieviel in dem Training bewältigt wurde.**

<b>Für eine Übung</b>	
<b>Volumen</b> beschreibt die Anzahl der Wiederholungen	<b>Volumen</b> in "vereinfachtem Deutsch"
15 WH oder weniger	gering
20 WH	mittel
25 WH	hoch
30 WH oder mehr	sehr hoch

<b>Für eine Trainingseinheit</b>	
<b>Volumen</b> beschreibt die Anzahl der Wiederholungen	<b>Volumen</b> in "vereinfachtem Deutsch" "
60 WH oder weniger	gering
80 WH	mittel
100 WH	hoch
120 WH oder mehr	sehr hoch

## **INTENSITÄT**

Intensität ist die Maßeinheit für "**wie hart**" das Training ist.

Wenn ein Proband ein Gewicht verhältnismäßig mühelos heben kann, nennt man dies eine **leicht/geringe Intensität**.

Auf der anderen Seite mit großer Anstrengung das Gewicht heben kann, spricht man von einer **hohen Intensität**.

**Intensität** wird normalerweise in den jeweiligen Prozenten des persönlichen Maximums ausgedrückt (1 RM= 1 Reputation Maximum; 1 Maximalwiederholung)

Beispiel: Das bisher bewältigte Höchstgewicht des Probanden in einer Übung (z.B. Nackendrücken) liegt bei 100 Kg. Somit ist ein Gewicht von 50 Kg eine 50%ige Intensität und 70 Kg eine 70% Intensität. (usw.)

<b>Intensität</b> beschreibt die Prozente der persönlichen Max. Leistung	<b>Intensität</b> in "vereinfachtem Deutsch" "
70% oder weniger	gering
80%	mittel
90%	hoch
90% oder höher	sehr hoch bis Max.

## **TRAININGSLAST**

**Trainingslast** ist die Kombination aus **Intensität** und **Volumen**. Es ist die Trainingslast die bestimmt, wieviel Ermüdung nach der Trainingseinheit vom Athleten erfahren wird und wie lange die Ermüdung anhält.

<b>Trainingslast</b>	<b>Intensität</b>	<b>Volumen</b>
Starke Ermüdung evtl. über mehrere Tage	sehr hoch	sehr hoch
Moderate Ermüdung für ca. einen Tag	hoch	gering
Moderate Ermüdung für ca. einen Tag	gering	hoch
Keine Ermüdung	gering	gering

In einem gut organisiertem Trainingsprogramm werden Einheiten mit sehr hoher Intensität und gleichzeitigem hohem Volumen nicht oft mit Personen, welche bereits eine deutliche Erfahrung im Gewichtheben oder Kraftsport zu verzeichnen haben. In regulärem Training werden Lasten, die eine Ermüdung für mehrere Tage hervorrufen, sehr schnell ein Übertraining hervorrufen und Verletzungen, den Verlust von Trainingsehrgeiz- /willen begünstigen.

Lasten die nicht in einer angemessenen Ermüdung resultieren werden hingegen auch keinen ausreichenden Trainingsreiz setzen können.

Richtlinie (sehr einfach aber wahr): **Keine Ermüdung = Kein Training**

Dennoch haben Trainingseinheiten mit geringer Intensität und geringem Volumen eine Berechtigung. Ein solches Training wird zur Regeneration nach schweren Lasten angewandt.

Unter Berücksichtigung dieses Prinzips der Variation der Trainingslast kann den Körper des Athleten zur Adaption zwingen und erlaubt eine gute Regeneration.

Die Variation der Trainingslast ist ein wesentlicher Bestandteil der **Methodik im Training**.