

<p>1. HINWEISE TRAININGSPLANERSTELLUNG</p>	<p>Vor dem Erstellen eines Trainingsplans ist es notwendig den Leistungszustand und die Ziele des Trainierenden zu erfassen. Diese können anhand eines Fragebogens oder motorischer Testungen erfasst werden. Die Nützlichkeit eines Trainingsplans hängt sehr stark von dessen Machbarkeit auf lange Sicht ab. Deshalb ist ein einfacher Plan, der Variabilität erlaubt, oft sinnvoller als ein "ausgeklügelter".</p>
<p>1.1 ALLGEMEINE FRAGEN VOR DEM TRAINING</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Was ist das Trainingsziel? ◆ Wie ist der konditionelle Leistungszustand? (Druckkraft, Zugkraft...) ◆ Wie ist der konstitutionelle Zustand? (Größe, Gewicht, Muskelanteil...) ◆ Wie oft die Woche kann wie lange trainiert werden? ◆ Wie sehen die persönlichen Trainingspräferenzen aus (z.B. lieber Maschinen als freie Gewichte, oder lieber Fahrradfahren als Joggen)
<p>1.2 WICHTIGE PRINZIPIEN BEI DER KRAFTTRAININGSPLANERSTELLUNG</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Prioritätsprinzip: Wichtigstes Ziel an Beginn des Hauptteils setzen. ◆ Schwere und komplexere Übungen vor leichten ◆ Insgesamt sollte das Training höchstens 90 min dauern. Richtwert eher bei 60 min ◆ 10-30 Sätze sollte ein Training umfassen

1.3 EINHEITEN PRO WOCHE

Beispiele 2er Split:

- ◆ A: Oberkörper, B: Unterkörper
- ◆ A:Körpervorderseite,
B:Körperrückseite
- ◆ A: Push, Bauch, B: Pull, Beine

Beispiele 3er Split:

- ◆ A: Push, B: Pull, C: Beine, Bauch
- ◆ A: Brust, Trizeps, Latissimus
B: Beine, Rückenstrecker
C: Schultern, Armbeuger, Bauch

Bei einer oder 2 Trainingseinheiten pro Woche ist es physiologisch sinnvoll jeweils den ganzen Körper in einer TE zu trainieren, da sich für die meisten Personen eine 1,5-2malige Reizung der Muskelgruppen als sinnvollste/nützlichste erwiesen hat. Das bedeutet nicht zwingend, dass zweimal der gleiche Plan trainiert wird. Ab dreimal die Woche Training bietet sich eine Aufteilung der Körperpartien für das Krafttraining an. Dies kann durch ein 2er Split (Körper wird in 2 Bereiche unterteilt) oder durch eine Aufteilung in Plan A, B und AB (Mischung aus Muskelgruppen für A und B erreicht werden. Für 4 Trainingseinheiten die Woche bietet sich ebenfalls ein 2er Split an. Bei 5 und 6 Mal die Woche Training ist ein 3er Split sinnvoll.