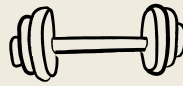


WORK



HOW TO TRAIN

Der Trainingsaufwand variiert je nach Person sehr stark. Egal ob du im Studio oder daheim trainierst, egal ob du nur zwei Einheiten die Woche schaffst oder jeden Tag den Ausgleich brauchst: **Wir erarbeiten einen Plan der zu deinem Alltag passt.**

Es gibt allerdings einige Aspekte, die konstant sind. Die folgenden Punkte sollen dir dabei helfen, deinen zukünftigen Trainingsplan besser zu verstehen.

Warm Up

Generell gilt in Punkten Warm Up: **So viel wie nötig, so wenig wie möglich.** Du solltest nach deinem Warm Up bereit sein eine Übung bis zu deinem Erschöpfungslimit auszuüben, ohne dabei Verletzungen zu riskieren. Gleichzeitig ist es das Ziel, deine Energie- und Kraftreserven für die eigentlichen Arbeitssätze zu schonen, um einen möglichst guten Muskelreiz setzen zu können. Ich empfehle dir daher folgendes Vorgehen.

Wenn du dich damit besser fühlst, aktiviere deinen Körper durch eine **kurze** Cardioeinheit auf dem Laufband oder Fahrrad. Beschränke dich dabei allerdings auf maximal 10 Minuten, um deine Energie für das eigentliche Training zu schonen. Alle längeren Cardioeinheiten sollten nach dem Krafttraining statt finden.

Bevor du einen Arbeitssatz für eine spezifische Muskelgruppe startest, solltest du diese mit leichtem Gewicht aufwärmen und dich dann steigernd deinem Arbeitsgewicht nähern.

Angenommen dein Trainingsgewicht entspricht 100%, sollte dein Warm Up Folgendermaßen aussehen:

Wiederholungen	% Vom Arbeitsgewicht
10	20%
6	50%
4	65%
2	75%
1	85%
1	90%

So stellst du sicher, dass dein Körper und dein zentrales Nervensystem optimal auf die anstehende Belastung vorbereitet sind, deine Kraft aber weitestgehend geschont bleibt.

Je nach Übung und Gerät variieren die hier genannten % sicherlich. Sie geben dir dennoch eine gute Einschätzung zum grundlegenden Aufbau deines Warm Ups.

Frequenz

Damit deine Muskeln maximal stimuliert werden, solltest du versuchen jeden Muskel 2x die Woche zu trainieren. Danach richtet sich die Aufteilung der Übungen innerhalb deiner Trainingswoche.

Trainierst du beispielsweise nur 2x die Woche, solltest du beide mal deinen gesamten Körper trainieren, um jede Woche eine Frequenz von zwei zu erreichen.

Trainierst du dagegen 4x die Woche solltest du zwischen Ober- und Unterkörper unterscheiden. Du trainierst also deinen Oberkörper und deinen Unterkörper jeweils zwei mal die Woche.

Trainingsplan

Dein Trainingsplan wird sich grundlegend immer auf drei Parameter stützen: Übungen, Sätze und Wiederholungen.

Deine Übungen basieren auf deinen individuellen Zielen und richten sich pro Einheit auf einen Verbund von Muskeln. Dein Plan weist dabei eine bewusste Reihenfolge auf, an die du dich

halten solltest. Ist dein Studio zu voll und die Wartezeiten zu lange, kannst du natürlich auch immer eigenverantwortlich umjustieren.

Für jede Übung enthält der Plan eine spezifische Anzahl an Sätzen. Gemeint sind damit lediglich die Arbeitssätze. Alles was du davor zum Aufwärmen machst, zählt nicht in deine Satzanzahl rein.

Jeder Satz besteht wiederum aus einer Range (z.B. 5-8 Wiederholungen) an anvisierten Wiederholungen. Ziel ist es dabei jeweils so nah wie möglich an deine maximale Leistungsfähigkeit zu kommen. **Nach deiner letzten Wiederholung sollte es dir daher unmöglich sein, eine weitere Wiederholung durchzuführen.** Wir versuchen also Muskelversagen zu erreichen und somit den bestmöglichen Reiz für deine Muskeln zu setzen.

Pausenzeiten

Die Relevanz der richtigen Pausenzeit wird von vielen unterschätzt und damit geht viel Potential verloren. Zwar gibt es verschiedene Intensitätstechniken, die eine kurze Pausenzeit sinnvoll machen können, generell sollte aber ausreichend Pausenzeit zwischen Sätzen eingehalten werden. Erst wenn dein Körper vom vorangegangenen Satz erholt ist, kannst du deine maximale Leistung abrufen und somit einen guten Muskelreiz setzen.

Die benötigte Pause ist sehr individuell und abhängig von dir und der jeweiligen Übung. 3-5 Minuten sind ein guter Richtwert. Achte auf dein Körpergefühl - sobald du dich erholt und bereit fühlst, kannst du in den nächsten Satz starten.

Tracking

Ohne entsprechendes Tracking, wird es sehr schwer für dich den Überblick über Erfolge und Entwicklungen zu behalten. Um Muskeln aufzubauen, ist es erforderlich stärker zu werden. Ob du stärker wirst, kannst du nur mit Sicherheit sagen, wenn du deine Entwicklung schriftlich festhältst. Gleichzeitig hast du so deine letzten Kraftwerte immer vor Auge und weißt genau, was du in jedem Satz leisten kannst und solltest. Du wirst deine positive Entwicklung schriftlich verfolgen können und enorme Motivation daraus schöpfen können.

Es gibt eine Vielzahl an kostenlosen Apps, die dir das Tracking möglich machen. Du kannst dein Training auch ganz einfach direkt in der Coaching App tracken. Die Hauptsache ist, dass du deine Entwicklung nachvollziehen kannst.