

## Aufbau einer Trainingseinheit:

Teil 1 Aufwärmen: 10-minütiges Aufwärmen

Teil 2: Hauptteil: 45 Minuten Ganzkörper-Training

Teil 3 Cool-Down: 5 min Dehnen

## Wichtigkeit vom Auf/Abwärmen vor/nach dem Training:

Das Aufwärmen vor einer Trainingseinheit ist von enormer Wichtigkeit und sollte nicht vernachlässigt werden. Da das Aufwärmen das Verletzungsrisiko deutlich senkt sowie das es den Körper Optimal auf das bevorstehende Training vorbereitet sollte man es vor jeder Trainingseinheit mit in seine Planung einbauen.

Im Alltag reicht es, wenn der Körper um die 37 grad hat jedoch reicht dies nicht bei Sportlicher Betätigung aus.

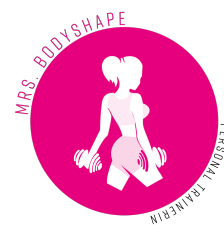
Ähnlich ist es mit den Abwärmen auch „Cool-Down“ genannt das Herz-Kreislaufsystem sollte nach und nach wieder runterfahren zu seiner ursprünglichen Körpertemperatur denn dies hat ebenfalls große Auswirkungen auf das Verletzungsrisiko als auch auf die anschließende Regeneration.

## Aufwärmen:

Am sinnvollsten und Effektivsten ist das sogenannte „Allgemeine Aufwärmen“ in der die Komplette Muskulatur inbegriffen ist wie Beispielsweise das Einlaufen am Laufband, Crosstrainer, Hampelmänner, High knees und noch einige andere Übungen die wir zur Auswahl haben. Hier ist es von Person zu Person Individuell anpassbar und richtet sich nach verschiedensten Einflussfaktoren wie eine korrekte Ausführung.

## Cool-Down:

Beim Cool-down haben wir auch hier wieder verschiedenste Möglichkeiten in der Umsetzung wie beispielsweise das Dehnen, lockeres Auslaufen oder leichte Koordinationsübungen.



## Muster Trainingsplan Ganzkörper

Trainingsstand: Anfänger/Fortgeschrittene

Trainingsmethode: Kraftausdauer

Zeit: 60 min

Satzpausen: 30-60 Sek.

Wiederholungen: 15-30 Wdh

### Aufwärmen:

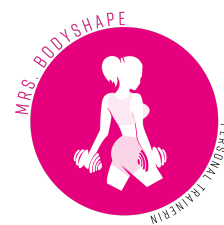
Übung	Dauer	Pause	Sätze
Dribbeln	90 Sek.	30 Sek.	3 X
Hampelmänner	90 Sek.	30 Sek.	3 X

### Beine/Po

Übung	Wiederholungen	ILB-Methode	Woche 1 55 %	Woche 2 60 %	Woche 3 65%	Woche 4 70%
Sumo-squats	15-30 Wdh	10 Kg	5,5 Kg	6 Kg	6,5 Kg	7 Kg
Hip-Thrust	15-30 Wdh	10 Kg	5,5 Kg	6 Kg	6,5 Kg	7 Kg
Ausfallschritt	15-30 Wdh	10 Kg	5,5 Kg	6 Kg	6,5 Kg	7 Kg

### Rumpf

Übung	Wiederholungen	ILB-Methode	Woche 1 55 %	Woche 2 60 %	Woche 3 65 %	Woche 4 70 %
Russian-Twist	15-30 Wdh	3 Kg	1,65 Kg	1,8 Kg	1,95 Kg	2,1 Kg
Leg-Raises	15-30 Wdh	X	X	X	X	X
Crunches	15-30 Wdh	X	X	X	X	X



**Rücken**

Übung	Wiederholungen	ILB-Methode	Woche 1 55 %	Woche 2 60 %	Woche3 65 %	Woche 4 70 %
Latziehen	15-30 Wdh	20 Kg	11 Kg	12 Kg	13 Kg	14 Kg
Rudern	15-30 Wdh	13 Kg	7,15 Kg	7,8 Kg	8,45 Kg	9,1 Kg
Trapez-Seitenheben	15-30 Wdh	6 Kg pro Seite	3,3 Kg	3,6 Kg	3,9 Kg	4,2 Kg

**Brust**

Übung	Wiederholungen	ILB-Methode	Woche 1 55 %	Woche 2 60 %	Woche3 65 %	Woche 4 70 %
Butterfly	15-30 Wdh	9 Kg	4,95 Kg	5,4 Kg	5,85 Kg	6,3 Kg
Fliegende-Hantel	15-30 Wdh	9 Kg	4,95 Kg	5,4 Kg	5,85 Kg	6,3 Kg
Liegestütze	15-30 Wdh	X	X	X	X	X

**Arme**

Übung	Wiederholungen	ILB-Methode	Woche 1 55 %	Woche 2 60 %	Woche 3 65 %	Woche 4 70 %
Bizeps-curls	15-30 Wdh	9 Kg	4,95 Kg	5,4 Kg	5,85 Kg	6,3 Kg
Trizepsdrücken	15-30 Wdh	8 Kg	4,4 Kg	4,8 Kg	5,2Kg	5,6 Kg

**Schulter**

Übung	Wiederholungen	ILB-Methode	Woche 1 55 %	Woche 2 60 %	Woche 3 65 %	Woche 4 70 %
Schulterdrücken	15-30 Wdh	8 Kg	4,4 Kg	4,8 Kg	5,2 Kg	5,6 Kg
Seitenheben	15-30 Wdh	8 Kg	4,4 Kg	4,8 Kg	5,2 Kg	5,6 Kg

### Cool-Down

Übungen	Wiederholungen	Pausen
Beine	2 x 20 Sek.	1 x 5 Sek.
Bauch	2 x 20 Sek.	1 x 5 Sek.
Rücken	2 x 20 Sek.	1 x 5 Sek.
Arme	2 x 20 Sek.	1 x 5 Sek.
Schulter	2 x 20 Sek.	1 x 5 Sek.

### Was wird beim Kraftausdauer-Training trainiert?

In diesem Trainingsplan wird die Kraftausdauer trainiert, der Vorteil eines Kraftausdauertrainings ist zum einen die Förderung einer schnelleren Erholungsfähigkeit sowie eine vermehrte Kapillarisation und die Ausdauer im Muskel.

Vereinfacht gesagt bedeutet Kraftausdauertraining, Training mit hoher Wiederholungszahl bei geringen Gewichten.

Kraftausdauer hat zwar nur einen geringen Trainingseffekt auf die Maximalkraft und die Muskelmasse jedoch auch zahlreiche Vorteile die wir nicht außer Acht lassen sollten.

Schon im Alltag lohnt es sich eine gut trainierte Kraftausdauer zu haben. Egal ob Einkäufe schleppen, in den 5. Stock Treppen laufen, bei einem Umzug helfen - wer eine gute Kraftausdauer hat, wird damit keine Probleme haben.

### Hinweis:

Die von mir dargestellten Trainingspläne sind reine Beispiele wie ein Trainingsplan ungefähr aufgebaut ist und dient rein der Orientierung.

Es ist zu beachten, dass jede Person individuell betreut wird und somit auch die Übungen unterschiedlich ausfallen.