

Krafttrainingsmethoden zum Steigern der Maximalkraft

Methode wiederholter submaximaler Kontraktionen bis zur Erschöpfung
(in Anlehnung an Güllich, A. & Schmidtbleicher, D., 1999)

Muskelaufbautraining (Hypertrophietraining)

Ziele/Trainingseffekte	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelaufbau (Hypertrophie) • Steigern der Maximalkraft
Wiederholungen pro Serien	8 bis 12 RM (erweiterter Bereich 6 bis 20 RM)
Orientierung zum Finden der richtigen Übungslast	ca. 70 bis 80% des 1er RM
Sätze pro Trainingseinheit und Muskelgruppe	ca. 3 bis 8 (je nach Größe der Muskelgruppe und Leistungsniveau)
Satzpause	2 bis 5 Min. (je nach Komplexität der Übung)
Kontraktionsgeschwindigkeit	langsam bis zügig
Einsatzbereich	<ul style="list-style-type: none"> • im Grundlagentraining • in der Übergangs- und Vorbereitungsperiode • im Fitnesstraining ganzjährig • in der Rehabilitation
Trainingseinheiten pro Woche und Muskelgruppe	1 bis 3
Dauer im Trainingsprozess	ca. 10 bis 12 Wochen (je nach Einsatzbereich auch ganzjährig)

Methode maximaler, explosiver Kontraktionen

(in Anlehnung an Güllich, A. & Schmidtbleicher, D., 1999)

Intermuskuläres Koordinationstraining (IK-Training)

Ziele/Trainingseffekte	<ul style="list-style-type: none"> • Ausschöpfen des vorhandenen Muskelpotentials • Steigern der Maximalkraft • Verbessern der Explosiv und Schnellkraft • keines oder nur geringes Muskelwachstum
Wiederholungen pro Serien	1 bis 3 RM
Orientierung zum Finden der richtigen Übungslast	ca. 90 bis 100% des 1er RM
Sätze pro Trainingseinheit und Muskelgruppe	ca. 3 bis 6
Satzpause	mind. 5 Min. (je nach Komplexität der Übung)
Kontraktionsgeschwindigkeit	explosiv!*
Einsatzbereich	<ul style="list-style-type: none"> • Ausprägen der Maximalkraft nach Muskelaufbautraining • Hauptsächlich am Ende der Vorbereitungsperiode • in der Wettkampfperiode
Trainingseinheiten pro Woche und Muskelgruppe	1 bis 2
Dauer im Trainingsprozess	ca. 4 bis 8 Wochen

* Die Kontraktionsgeschwindigkeit darf bei diesen Übungen nicht mit einer hohen Bewegungsgeschwindigkeit verwechselt werden! Die eingesetzten hohen Gewichte lassen keine schnelle Bewegungsausführung zu

Quelle:
Wagner, A., Mühlhoff, S. & Sandig, D. (2010).
Krafttraining im Radsport. Methoden und Übungen zur
Leistungssteigerung und Prävention.
München: Urban & Fischer bei Elsevier.
www.krafttraining-im-radsport.de

