

# 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"> <li>• Muskelaufbau (Hypertrophie)</li> <li>• Steigern der Maximalkraft</li> </ul>
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"> <li>• im Grundlagentraining</li> <li>• in der Übergangs- und Vorbereitungsperiode</li> <li>• im Fitnesstraining ganzjährig</li> <li>• in der Rehabilitation</li> </ul>
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"> <li>• Ausschöpfen des vorhandenen Muskelpotentials</li> <li>• Steigern der Maximalkraft</li> <li>• Verbessern der Explosiv und Schnellkraft</li> <li>• keines oder nur geringes Muskelwachstum</li> </ul>
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"> <li>• Ausprägen der Maximalkraft nach Muskelaufbautraining</li> <li>• Hauptsächlich am Ende der Vorbereitungsperiode</li> <li>• in der Wettkampfperiode</li> </ul>
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 Bewegungskontraktion 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](http://www.krafttraining-im-radsport.de)

