

# Konzept zur Erstellung eines Trainingsplans

Daniel Bersenkowitsch

20. Jänner 2015

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
1.1	Was ist Was? . . . . .	3
<b>2</b>	<b>Phase 1: Allgemein</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Phase 2: Kraftausdauer (Gesundheit)</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Phase 2: Muskelaufbau</b>	
	<b>Phase 3: Kraftausdauer</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Phase 2: Maximalkraft</b>	
	<b>Phase 3: Muskelaufbau</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Phase 3: Maximalkraft</b>	<b>8</b>
<b>7</b>	<b>Visualisierung</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b>Mobilisation</b>	<b>9</b>

# 1 Vorwort

Ein Trainingsplan besteht aus unterschiedlichen Phasen - je nach Trainingsziel (Muskelaufbau, Maximalkraft, Kraftausdauer (=Gesundheit)) unterschiedlich. Jede Trainingsphase besitzt einen empfohlenen RM-Wert (0%-100%), mit welchem der Benutzer üben kann. Alle empfohlenen Werte (Satzpausen, RM-Wert, Anzahl der Trainingstage,...) sind lediglich eine Option für den Benutzer und können auch frei gewählt werden.

## 1.1 Was ist Was?

Eine "Wiederholung" ist das 1-malige Ausüben einer Übung.

Ein "Satz" ist die Abschließung aller Übungen und ausgeführten Wiederholungen. 100% RM =(Repetition Maximum = Maximalwiederholung) ist die Ausführen einer bestimmten Übung zu einem bestimmten Gewicht, welches bei der Übung genau 1 Mal bewältigt werden kann:

$$\%RM = \frac{100 * Trainingsgewicht}{102.78 - (2.78 * Wiederholungen)}$$

Wenn man sich also das Trainingsgewicht ausrechnen will, mit dem man eine Übung ausführen soll, geht man wie folgt vor (Vorgeschlagener %RM-Wert und Wiederholungen sind angegeben):

$$Trainingsgewicht = \frac{\%RM * (102.78 - (2,78 * Wiederholungen))}{100}$$

Mit dem errechneten Gewicht führt man nun die jeweilige zugeordnete Übung aus. Da man bei konsequenten Training die Kraft steigt, sollte man auch immer das Trainingsgewicht erhöhen. Um maximalen Fortschritt zu erzielen, ist es empfohlen, die Wiederholungen gleich bleiben zu lassen. Der Benutzer testet selbst wieviel Gewicht er mit den Wiederholungen schafft, die Änderung der Gewichts wird von ihm festgehalten, um positive Entwicklungen feststellen zu können.

Das Gewicht kann aber auch selbst abgeschätzt werden. Das Gewicht ist dann optimal gewählt, wenn man damit zwischen 10 und 13 Wiederholungen schafft. Weiters wird immer auf eine Aufwärmphase hingewiesen, welche man vor jeder Trainingseinheit durchführen muss. Sie besteht aus 5-10 Minuten Laufen und Dehnen.

## 2 Phase 1: Allgemein

Phase 1 ist für jeden gleich, unabhängig vom Trainingsziel, und dient dem Eintrainieren. Am Anfang wird festgehalten, ob der Benutzer einen untrainierten oder bereits trainierten Körper besitzt. Anhand dessen und dem ausgewählten Schema (Bauch - Beine - Po, Oberkörper/Arme, Stabilisation (Rücken & Gesundheit)) werden in dieser Phase die Übungen ausgewählt und die Anzahl der Sätze/Wiederholungen bestimmt:

	Anfänger	Fortgeschrittener
Bauch - Beine - Po	Übungen: 9	Übungen: 9
	Sätze: 2	Sätze: 3
	Wiederholungen: 20	Wiederholungen: 25
Oberkörper - Arme	Übungen: 6	Übungen: 8
	Sätze: 2	Sätze: 3
	Wiederholungen: 20	Wiederholungen: 25
Stabilisation	Übungen: 8	Übungen: 8
	Sätze: 2	Sätze: 3
	Wiederholungen: 20	Wiederholungen: 25

In Phase 1 werden alle Übungen mit einem Gewicht 55% RM ausgeführt. Es werden Anfangs 3 Trainingstage ausgewählt, an denen der Benutzer Zeit findet um zu trainieren. Dabei wird beachten, dass zwischen den Trainingstagen mind. 36 Stunden Pause eingelegt werden soll, um den Kreislauf zu schonen. Die empfohlene Satzpause liegt bei 30-60 Sekunden, kann aber auch frei bestimmt werden.

Die Phase 1 dauert bei einem Anfänger 8 Wochen und bei einem Fortgeschrittenen nur die Hälfte.

Im Überblick:

Übungen:	6 bis 9
Gewicht:	55% RM
Sätze:	2 oder 3
Wiederholungen:	20 oder 25
Pausendauer:	30-60 Sekunden
Wochentage:	3
Phasendauer:	4 oder 8 Wochen

### 3 Phase 2: Kraftausdauer (Gesundheit)

Phase 2: Kraftausdauer (Gesundheit) besteht aus 2 Phase 1: Allgemein Trainingstagen in der Woche. Zusätzlich besteht das Training aus entweder 1 Mal wöchentlich Phase 2: Muskelaufbau -training oder 1 Mal wöchentlich Stabilitätsübungen. Welche der Benutzer ausführen will kann er selbst am Anfang entscheiden, je nachdem ob er seinen Körper formen will, oder ob er es als Gesundheits- oder Rehaübung macht.

Also im Überblick:

1. Teil	Phase 1: Allgemein
Übungen:	6
Gewicht:	55% RM
Sätze:	2
Wiederholungen:	25
Pausendauer:	30-60 Sekunden
Wochentage:	2
Phasendauer:	8 Wochen

2. Teil	Phase 2: Muskelaufbau	Stabilitätsübungen
Übungen:	6	6
Gewicht:	80% RM	Keines
Sätze:	2	3
Wiederholungen:	25	12-20
Pausendauer:	30-60 Sekunden	60-120 Sekunden
Wochentage:	1	1
Phasendauer:	8 Wochen	8 Wochen

## 4 Phase 2: Muskelaufbau

### Phase 3: Kraftausdauer

Wenn man als Trainingsziel "Muskelaufbau" gewählt hat, kommt diese nach Phase 1, oder wenn man Phase 2: Kraftausdauer (Gesundheit) abgeschlossen hat. In dieser Phase kommen viel Hantel- und Seilzugtraining zum Einsatz. Dabei ist zu beachten, dass die Schwierigkeit der Übung egal ist. Es wird davon ausgegangen, dass ein Anfänger nach der 8-wöchigen Phase 1 bereits fit genug ist, um alle Übungen die sich im Trainingskatalog befinden zu meistern.

Der User kann sich beginnend aussuchen, welche 2-3 Muskelgruppen er trainieren will. Am Phasenanfang wird zwischen Splittraining und Ganzkörpertraining unterschieden. Der Unterschied zwischen den Trainingsarten liegt bei der zeitlichen Ausführung der Übungen. Bei dem Splittraining werden Übungen zu einer bestimmten Muskelgruppe bei jeder Trainingseinheit durchgeführt. Umgekehrt wird bei dem Ganzkörpertraining in jeder Trainingseinheit auf eine bestimmte Muskelgruppe gezielte.

Diese Phase besteht wieder aus 3 Trainingstagen pro Woche und das empfohlene Trainingsgewicht liegt bei 80% RM. Die Satzpausendauer beträgt 90-120 Sekunden, bei 3 Sätzen und 12 Wiederholungen. Je nach Anzahl der fokussierten Muskelgruppen bestimmt sich die Zahl der Übungen, die man bekommt: Bei 2 Muskelbereiche sind es 6 Übungen, bei 3 sind es 9 Übungen. Nach dieser 8-wöchigen Phase kommt Phase 3: Muskelaufbau.

Im Überblick:

	Muskelaufbau	Kraftausdauer
Übungen:	6 oder 9	6 oder 9
Gewicht:	80% RM	80% RM
Sätze:	3	3
Wiederholungen:	12	12
Pausendauer:	90-120 Sekunden	90-120 Sekunden
Wochentage:	3	3
Phasendauer:	8 Wochen	4 Wochen

Nach Phase 3: Kraftausdauer ist wieder von Anfang an (Phase 1: Allgemein) zu beginnen. Man kann aber auch aufhören oder sich einen neuen Trainingsplan generieren lassen.

## 5 Phase 2: Maximalkraft

### Phase 3: Muskelaufbau

Diese Phase ist für das Maximalkrafttrainingsziel die Phase 2 und für das Muskelaufbautrainingsziel die Phase 3. Nur Fortgeschrittene oder User die die Phase 2: Muskelaufbau durchgeführt haben, können diese Phase beginnen.

Maximalkraftübungen sind immer Ganzkörperübungen. Das empfohlene Trainingsgewicht liegt bei 95% RM. Dabei kommen ausschließlich Seilzug- und Hantelübungen vor (6). Satzdauer beträgt 90-120 Sekunden, bei 3 Sätzen und 5 Wiederholungen. Diese Phase besteht wieder aus 3 Trainingstagen pro Woche und einer Mindesterholungszeit von 48h!

Das Maximalkrafttraining besteht aus einem zusätzlichen Schritt, der Mobilisation, der nach dem Aufwärmen beginnt. Danach kann mit dem Training begonnen werden.

Im Überblick:

Übungen:	6
Gewicht:	95% RM
Sätze:	3
Wiederholungen:	5
Pausendauer:	90-120 Sekunden
Wochentage:	3
Phasendauer:	Muskelaufbau: 4 Wochen Maximalkraft: 6 Wochen

Nach Phase 3: Muskelaufbau ist der Trainingsplan zu ende. Nun kann man ihn erneut starten (vom Anfang an), hört auf, oder lässt sich erneut einen generieren.

## 6 Phase 3: Maximalkraft

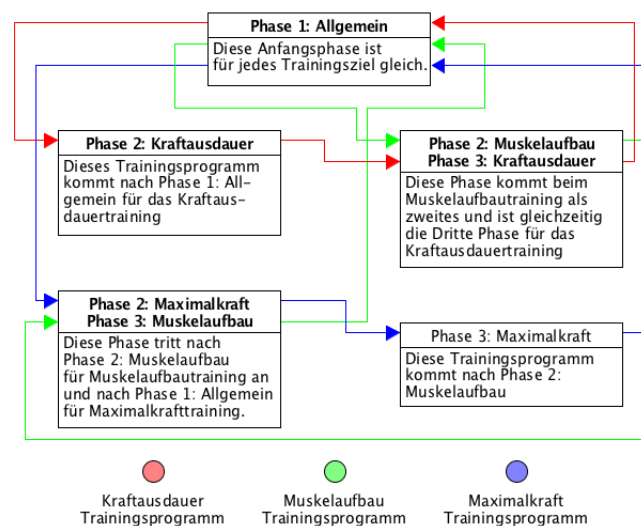
Phase 3: Maximalkraft kommt nach Phase 2: Maximalkraft. Hierbei wird lediglich 2 Mal wöchentlich trainiert. Die Tage kann sich der Benutzer wieder aussuchen, einzige Bedingung sind 48 Stunden Erholungszeit. Die Phase besteht wieder aus Seilzug- und Hantelübungen, insgesamt 6 mit jeweils 2 Wiederholungen zu 5 Sätzen. Hierbei wird das Trainingsgewicht erneut für ca. 95%RM gewählt.

Im Überblick:

Übungen:	6
Gewicht:	95% RM
Sätze:	5
Wiederholungen:	2
Pausendauer:	120-180 Sekunden
Wochentage:	2
Phasendauer:	8 Wochen

Nach Phase 3: Maximalkraft ist der Trainingsplan zu ende. Nun kann man ihn erneut starten (vom Anfang an), hört auf, oder lässt sich erneut einen generieren.

## 7 Visualisierung





## 8 Mobilisation

Die Mobilisation beim Maximalkrafttraining dient dazu, den Körper auf das kommende schwere Training vorzubereiten. Sie besteht aus:

Mobilisation	Beschreibung
Hals	Den Kopf im Wechsel nach rechts und links drehen.
Schulter	Die Arme neben dem Körper hängen lassen und mit den Schultern nach rückwärts kreisen.
Ellbogen	Die Hände auf die Schulter legen, mit den Ellbogen vorwärts und rückwärts kreisen, die Schultern dabei nach hinten und unten bewegen.
Handgelenk	Hände kreisen, beide Hände gleichzeitig mit größtmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse drehen.
Becken-Mob	Die Arme über den Kopf führen, Handflächen nach oben schieben, Schultern bleiben tief, das Becken im Uhrzeigersinn, den ganzen Bewegungsumfang ausnutzen, Richtung ändern, die Kreise aus der Hüfte führen, die Beine sind stabil.
Wirbelsäule – Seitneigung	Linken Arm seitwärts hoch heben über den Kopf und Wirbelsäule seitwärts beugen, gegengleich, Handflächen nach oben.
Wirbelsäule – Rotation	Bauchnabel nach innen ziehen, die Arme in U-Form anheben, Daumen zeigen nach hinten und sind leicht nach außen gedreht, den Oberkörper vorbeugen, Gesäß nach hinten und zur Seite drehen, zur Mitte kommen, zur anderen Seite drehen, zur Mitte, immer im Wechsel, der Rücken bleibt gestreckt, die Schulterblätter sind zusammengezogen, das Becken bleibt stabil.
Wirbelsäule – Rolldown	Aufrechter Stand, den Kopf Richtung Brustbein senken, Bauchnabel nach innen ziehen, einatmen und beim Ausatmen die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in Richtung Boden abrollen, einatmen und wieder Wirbel für Wirbel aufrollen, der Rücken ist locker, der Nacken ist entspannt.