

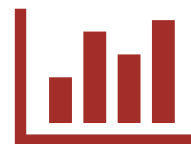
1 Basics



STEIGERUNG DER

- ✓ Trainingsintensität 😊
- ✓ Trainingsreize 😊
- ✓ Belastung auf das ZNS* 😞

PLATEAUS ÜBERWINDEN



Intensitätstechniken kommen in der Regel erst bei Fortgeschrittenen Trainern zum Einsatz. Sie dienen in erster Linie dazu, Plateaus bezüglich Muskel- bzw. Kraftaufbau zu durchbrechen.

! ÜBERTRAINING

Intensitätstechniken stellen eine große Belastung für das ZNS* dar. Sie sollten daher nur sehr gezielt und kontrolliert zum Einsatz kommen.

* ZNS = Zentrales Nervensystem

Das 1 und 1 der Intensitätstechnik

4-6 Wochen

Trainiere Deinen Körper max. 4-6 Wochen am Stück unter der Verwendung von Intensitätstechniken.

Plateaus

Setze Intensitätstechniken gezielt ein, um ein Trainings-Plateau zu durchbrechen.

Erholung

Gönne deinem Körper nach einem Intensitätszyklus genügend Zeit um sich vollständig zu regenerieren.

Die besten Trainingspläne findest Du im Trainingshandbuch.



2 Techniken

A

Supersätze

Sind eine Kombination von zwei Übungen. Wichtig ist, dass hierbei zwei entgegengesetzte Muskelgruppen gewählt werden (z.B. Bizeps & Trizeps). Beide Übungen werden ohne Pause direkt hintereinander ausgeführt.

B

Reduktionssätze

Sehr intensiv und wirkungsvoll sind Reduktionssätze. Hierbei wird das Gewicht während eines Satzes immer weiter reduziert, um damit weitere Wiederholungen ausführen zu können.

C

Vorermüdung

Hierbei wird mit einer Isolationsübung am Anfang des Trainings der Zielmuskel entsprechend vorermüdet. Erst nach der Isolationsübung wird eine Grundübung trainiert (z.B. Butterfly gefolgt von Bankdrücken).

D

Pausensätze

Beim der Verwendung von Pausensätzen wird im Satz bis kurz vor dem Muskelversagen trainiert. Dann wird das Gewicht in die Ablage gelegt und für max. 5 Sek. pausiert, um dann weiter Wiederholung zu absolvieren.

Welcher Trainings- und Ernährungsplan für **Dich** am besten geeignet ist, findest du mit den Online-Apps heraus.

larsnatus.fit/apps.html



TRAININGSPLANER



ERNÄHRUNGSPLANER

Infografik
Ausgabe

1