

Protokoll vom 30. Mai 2006

Thema: Trainingsplanung im „Gerätegestützten Krafttraining“

Referent: Christian Keipert

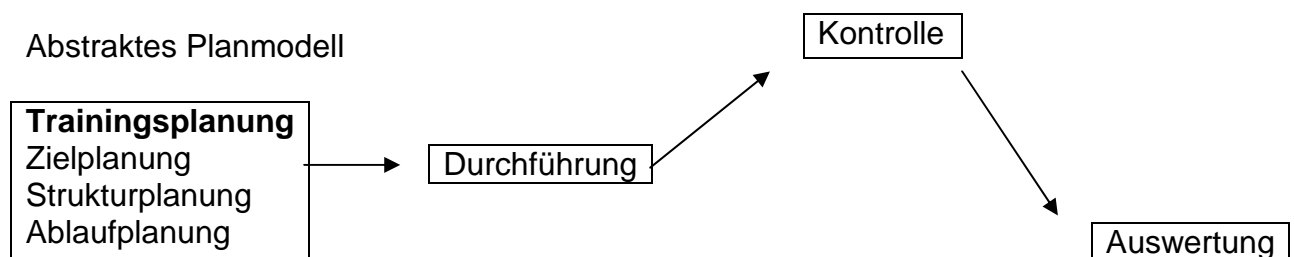
Protokollant: Tim Pracharz

1. Was verstehen wir unter Trainingsplanung und welche Komponenten gilt es zu unterscheiden?
2. Wie gestaltet sich die Trainingsplanung im „Gerätegestützten Krafttraining“?

Zu 1.

Def.: Trainingsplanung heißt, Trainingsprozesse in einen abstrakten Planmodell gedanklich vorwegzunehmen. Als wichtigster Bestandteil der Trainingssteuerung werden in dieser Instanz alle Vorentscheidungen für Trainingsziele, Trainingsstruktur und Trainingsablauf (einschließlich der Durchführung, Kontrolle und Auswertung des Trainings) getroffen.

(vgl. Hohmann, Lames & Letzelter, 2003, S. 166)



Komponenten der Trainingsplanung

- Zielplanung (Wo will ich hin?)
- Strukturplanung (Wie komme ich da hin?)
- Ablaufplanung (Wann/Wie oft?)
- Korrekturplanung
- Trainingsplan (Zusammengefasst)

Zu 2.

Stufenmodell zum Krafttraining nach Stemper (2003)

6. Entwicklung sportartspezifischer Kraftqualitäten
Ziel: Spezialisierung auf Kraftanforderungen der Zielsportart
Methode: Methode der wiederholten submaximalen Belastung bis zur Erschöpfung
5. Intramuskuläres Koordinationstraining (IK)
Ziel: intensiver Muskelaufbau
Methode: Methoden der wiederholten submaximalen Belastung bis zur Erschöpfung
4. Bodybuilding

Ziel: Masseaufbau
Methode: Geräte- und Hanteltraining, Pyramidentraining
3. Muskelaufbautraining
Ziel: Körperformung (Muskelhypertrophie)
Methode: Gerätetraining, Hanteltraining, andere Zusatzgeräte
2. Lokales Kraftausdauertraining
Ziel: Körperstraffung (Bodyshaping)
Methode: mittelintensives Kraftausdauertraining (KA 2) oder Muskelaufbautraining (MA 1)
1. Aktivierung/ Bahnung
Ziel: Gewöhnung und Anpassung an die Trainingsbelastung
Methode: Intermuskuläres Koordinationstraining