

Der Athletik Trainingsplan für MMA Kampfsport und Co.

Dieser Trainingsplan eignet sich besonders für diejenigen, die außer dem Training im Fitnessstudio noch andere Sportarten ausüben und deren Ziel es ist, ihre Leistung dort durch das Training zu verbessern. Besonders geeignet ist dieser Plan für Kampfsportler, vor allem auch diejenigen, die eine allumfassende Fitness benötigen, wie beispielsweise Sportler aus dem [MMA](#). Problem vieler, die neben dem Fitnessstraining leistungsorientierten Sport betreiben, ist oft die Frage, wie das Fitnessstraining mit dem sonstigen Sport zu vereinbaren ist. Wichtig ist, dass das Fitnessstraining den Sport ergänzen soll und nicht in Konkurrenz zu ihm steht.

Voraussetzung für diesen Trainingsplan

Voraussetzung für diesen Trainingsplan ist ein grundsätzlich gesunder Körper. Mit starker Arthrose und zwei Bandscheibenvorfällen sollten Sie vielleicht doch nach einem anderen Plan ausschau halten. Weiterhin ist eine gewisse Grundfitness notwendig, sowie die Bereitschaft sich auch mit der Technik auseinander zu setzen.

Trainingsplanaufbau

Ähnlich wie der [WKM-Plan](#), setzt dieser Plan auf komplexe Übungen. Da er aber eine Ergänzung zum sonstigen Sport darstellen soll, splitten wir ihn nicht in einzelne Muskelgruppen, sondern führen ein Ganzkörperprogramm durch. So setzen wir zwar nicht so intensive Trainingsreize für den einzelnen Tag, verkürzen aber die Regeneration. So kann jeder Muskel mehrmals die Woche belastet werden. Die Summe der Reize kann den reduzierten Reiz in einem Training durchaus ausgleichen. Außerdem ist es alles andere als vorteilhaft, wenn wir beispielsweise am Tag nach einem intensiven Brust und Trizeps Workout eine Einheit im MMA trainieren. Wir werden keine Leistung bringen können und schaden unserer Regeneration.

Der Athletik Plan

1. Umsetzen und Stoßen
2. Kniebeugen
3. Ausfallschritte KH
4. Bankdrücken LH
5. Muscle Ups
6. Klimmzüge
7. Schulterdrücken KH
8. Rollouts LH

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

[Maximalkraft](#)

[Hypertrophie](#)

[Kraftausdauer](#)

Periodisierung

Die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen können wie üblich im 6-wöchigen Rhythmus mit 3-4(Maximalkraft), 6-12(Muskelaufbau) und 20(Kraftausdauer) Wiederholungen periodisiert werden. Nicht bei allen Übungen ist das aber möglich(z.B. Umsetzen/Stoßen und Muscle Ups). Nicht immer werden alle Übungen im Kraftausdauerbereich möglich sein. (Die wenigsten werden 20 Muscle Ups schaffen) Versuchen Sie in diesem Fall einfach so viele Wiederholungen wie möglich. Um im Maximalkraft Bereich zu trainieren können Sie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht z.B. mit Kurzhanteln oder einem Dip Gürtel erschweren.

Vorteile dieses Trainingsplans

- hoher Anspruch an die intermuskuläre Koordination
- kürzere Regenerationszeiten
- hohe Ausschüttung von Muskelaufbau beeinflussenden Hormonen und Endorphinen

Eventuelle Problematiken

- anspruchsvolle Techniken müssen erst erlernt werden
- hohe Belastung des Nervensystems
- hohe Konzentration während des ganzen Trainings notwendig