

# Supersätze

Supersätze gehören in die Kategorie der Intensitätstechniken. Das bedeutet, dass Sie den gleichen oder einen besseren Trainingseffekt wie mit Ihrem normalen Training in kürzerer Zeit erzielen können. Ob Sie nun vorher einen Ganzkörperplan oder einen Splitplan hatten, Sie müssen Ihr bisheriges Training für die Zeit in der Sie ein Supersatz-Training durchführen über den Haufen werden, denn als zusätzliches Trainingsprogramm eignet sich dieses hoch intensive Training weniger.

Wie wird das Training durchgeführt? Beim Durchführen von Supersätzen sparen Sie sich die Regenerationszeit während des Trainings. Dazu gibt es 3 verschiedene Methoden:

## 1 Die antagonistische Methode

Trainieren Sie abwechselnd immer die Gegenspieler-Muskelgruppen. Fangen Sie z.B. mit Bankdrücken an. Direkt danach starten Sie einen Satz Rudern. Dies wiederholen Sie so lange, bis sie Ihre üblichen Satzzahlen erreicht haben, dann geht es zu nächsten Muskelgruppe. Auch hier sollte die Pause so kurz wie möglich gewählt werden. Im Normalfall sollten Sie mit den Gewichten ein paar KG unter Ihrer sonstigen Leistung liegen, Ziel sollte es aber sein, Ihre sonstige Belastung auf beim Supersatz-Training zu erreichen.

## 2 Die Zirkel Methode

In den meisten Studios gibt es bereits einen bereitgestellten Zirkel für ein effektives Ganzkörpertraining. Normalerweise wird das eher Kraftausdauer orientierte Training in diesen Zirkeln ambitionierten, Leistungsorientierten Sportlern nicht das bringen, was Sie möchten. „Zweckentfremden“ wir diese Geräte zum Supersatztraining, wird jedoch auch der Leistungssportler mit ihnen noch Leistungssprünge machen. Wandern Sie von einem Gerät zum nächsten, führen Sie die Übungen wie gewohnt aus, verzichten jedoch auf die Pausen. Nach jeder Zirkelumrundung ist jedoch eine kurze Pause von ca. 1-1,5 Minuten sinnvoll.

## 3 Die aufeinander aufbauende Methode

Dies ist wohl die härteste Art und Weise ein Supersatz Training zu absolvieren. Trainieren Sie die selbe Muskelgruppe hintereinander mit mehreren Übungen. Diese Art des Supersatz Trainings können Sie auch in einem Split-Plan durchführen. Die Übungen, die Sie durchführen können Sie aus Ihrem bisherigen Trainingsplan ableiten. Führen Sie beispielsweise für die Brust einen Satz Bankdrücken, einen Satz Butterfly und einen Satz Dips hintereinander ohne Pause durch. Nach 30 Sekunden bis 1 Minute beginnen Sie wieder mit Bankdrücken. Das wiederum solange, bis Sie die Muskelgruppe wie in Ihrem bisherigen Trainingsplan belastet haben.(üblicherweise 3 Sätze pro Übung)

## Vorteile und Nachteile

Klarer Vorteil dieser Methode ist: Sie sparen eine menge Zeit. Wenn Sie vorher immer etwas beim Training geträdelt haben, können Sie mit diesem Programm ca. die Hälfte Ihrer Zeit einsparen und erzielen unter Umständen durch die höhere Intensität noch bessere Ergebnisse. Allerdings wird

durch die fehlende Regeneration der Laktatabbau gehemmt. Gerade bei den ersten Trainingseinheiten kann es dazu kommen, dass Sie deshalb Übelkeit verspüren und das Training unterbrechen müssen. Der erhöhte Laktatspiegel hat aber auch einen Vorteil: Sie erhöhen Ihre Laktattoleranz. Dies kann Ihre Leistung in Sportarten wie Leichtathletik, Mehrkampf, diversen Kampfsportarten usw. steigern. Weiterhin können Sie sich mit diesem Programm schnell überlasten. Wir empfehlen deshalb nur eine phasenweise Durchführung von Supersatz-Programmen. Als Anfänger wird es fast zwangsweise zu einer Überlastung kommen, hoch intensive Supersätze sind deshalb nur für fortgeschrittene Sportler geeignet.