

German Volume Training G.V.T

Was ist das German Volume Training und wie wird es durchgeführt?

Das German Volume Training wurde von deutschen Gewichthebern in den 70er Jahren oft durchgeführt, wenn sie sich gerade nicht spezifisch auf einen Wettkampf vorbereiteten und etwas an Muskelmasse zulegen wollten. Aktuell wurde der Trend wieder entdeckt.

GVT ist im Grunde ein 10×10/10×6 Programm. Das bedeutet es werden von jeder Übung 10 Sätze durchgeführt. Das klingt nicht nur viel, sondern das ist es auch. Doch ist es hier nicht Ziel, absolutes Muskelversagen zu erreichen, denn dann wäre im Prinzip so ein Volumen unmöglich. Wie der Name schon sagt geht es hier um Volumen.

Wichtig:

- Das Gewicht während des Trainings wird nicht verändert, Ziel ist immer 10x die entsprechenden Wiederholungen schaffen.

Aufteilung des German Volume Trainings:

Split:

- Das Training findet üblicherweise in einem 3er Split statt. Zu empfehlen ist:

Tag 1: Brust und Rücken

Tag 2: Bauch und Beine

Tag 3: Arme und Schulter

Während des Trainings:

German Volume Training wird in einer Art Supersatz, jedoch mit Pausen durchgeführt. Dabei wählen Sie pro Muskelgruppe immer eine Grundübung und eine Ergänzungsübung z.B. eine Isolationsübung.

Beispiel für Tag 1:

Übung I: Bankdrücken (6 Sätze)

Übung II: Fliegende (4 Sätze)

Übung III: vorgebeugtes Rudern (6 Sätze)

Übung IV: Latzug (6 Sätze)

Es wird jetzt erst immer abwechselnd I und III trainiert mit jeweils 1 Minute Pause. Danach wird

übergegangen zu II und IV. Je nach individuellen Bedarf können noch zwei Übungen hinzu gefügt werden, für die meisten ist das jedoch ausreichend. Übertreiben Sie es mit den Zusatzübungen nicht, gerade die Schultern können hier schnell überlasten.

Die Trainingsphasen

German Volume Training teilt sich in zwei Trainingsphasen auf. Jede Phase dauert 4-6 Wochen.

I: Einstiegsphase

Startgewicht: Etwa das Gewicht, mit dem Sie 20 Wiederholungen schaffen. Ziel

Wiederholungen: 10. Nun geht es einfach los mit den 10×10 Sätzen. Wahrscheinlich werden Sie das nicht ganz packen. Das ist aber nicht schlimm, sobald Sie aber das erste mal die 10×10 geschafft haben, erhöhen Sie das Gewicht minimal.

II: Mittlere Phase

Startgewicht: Etwa das Gewicht, mit dem Sie 12 Wiederholungen schaffen. Ziel

Wiederholungen: 6. Nun geht das Gleiche von vorne los, variieren Sie ruhig die Übungen. Jetzt sind 10x6er Sätze angesagt .

Die harte Methode

Wer es richtig wissen möchte startet wie in Phase I mit den 10×10 Sätzen. Jedes Training wird das Gewicht um 4% erhöht und die Wiederholungszahl um 1 gesenkt. Wird das Ziel nicht Erreicht, wird das Erreichen der nächst höheren Stufe um ein Training verschoben. Diese Methode ist nichts für Anfänger oder leicht Fortgeschrittene!