

# HFT - Hochfrequenztraining

## HFT, das Prinzip der Superkompensation und das SAID Prinzip - Evolution

HFT - Hochfrequenztraining klingt in der Praxis erst einmal wie ein schlechter Scherz. Es wird sehr häufig trainiert, das **Prinzip der Superkompensation** wird scheinbar völlig über den Haufen geworfen und doch - irgendwie funktioniert es. Dem **SAID-Prinzip** sei Dank. Schauen wir uns doch einmal in der Vergangenheit um. Unser Körper ist eine Überlebensmaschine. Das ist der einzige biologische Sinn unseres Daseins. Überleben und fortpflanzen. Und das hat er in seiner Jahrtausende dauernden Entwicklung gut gelernt. Er passt sich an die Umstände an, die von ihm gefordert werden. Zumindest bis zu einem gewissen Maß.

HFT wird an mindestens 5 oder sogar 7 Tagen pro Woche trainiert.

### **Hochfrequenztraining ist autoregulativ und konzentriert sich auf Grundübungen**

Autoregulativ, was heißt das? Das bedeutet so viel, dass die Trainingsintensität erst im Training, je nach aktuellem Zustand festgelegt wird. Fühlen Sie sich kraftlos, arbeiten Sie mit leichteren Gewichten, fühlen Sie sich topfit, sind heute die schweren Gewichte dran. Auch über die Pausenzeiten können Sie die Intensität regulieren. Wie genau? Autoregulativ eben - so, wie sie sich fühlen.

Wichtig ist, dass der Trainingsplan insgesamt aber nur aus sehr komplexen Übungen besteht. Ein HFT-Plan wird üblicherweise nicht gesplittet.

## **Ausführung der Übungen und Sätze**

Explosivkraft ist das Stichwort. Die Gewichte werden konzentrisch explosiv bewegt (aber kontrolliert) und langsam in die Ausgangsposition gebracht. Je leichter Sie die Gewichte wählen, desto explosiver arbeiten Sie.

Übungen werden in sogenannte Cluster eingeteilt und nicht wie üblich in Sätze mit festgelegten Pausen.

Arbeiten Sie mit schweren Gewichten, können Sie z.B. nach 2 Wiederholungen nur kurz ablegen, etwas durchatmen und im Anschluss zwei weitere auszuführen. Die Länge der kurzen Pausen reguliert die Intensität.

Normalerweise reduziert sich Ihre Leistung im Laufe des Trainings. Auch hier können Sie wieder autoregulativ eingreifen und die Pausenzeiten zwischen den Clustern vergrößern und die Gewichte reduzieren.

## **Kein Muskelversagen, kurze Einheiten**

Das Prinzip der Superkompensation lässt sich eben nicht ganz abschalten. Wenn Sie bis zum Muskelversagen trainieren, werden Sie zwangsweise irgendwann ins Übertraining kommen. Ihr

zentrales Nervensystem wird das nicht mitmachen.

Eine Einheit ist nur etwa 45 Minuten bis maximal 1 Stunde lang. 4 oder 5 Übungen zu je 12 bis 15 Clustern reichen dabei völlig aus.

Da autoregulativ zwischen Grundübungen gewechselt wird, gibt es beim Hochfrequenztraining keinen speziellen Trainingsplan. Achten Sie einfach auf eine ganzheitliche Zusammenstellung in jeder Trainingseinheit.

## **Alternative: HFT für spezielle Muskelgruppen**

HFT kann auch angewendet werden, um spezielle Defizite zu beseitigen. Abseits des eigentlichen Trainings wird möglichst zeitlich getrennt eine spezielle Übung speziell für die Zielmuskulatur jeden Tag autoregulativ durchgeführt. Hier sind dann auch Isolationsübungen erlaubt.

Hier ist aber ein einwöchiges Aussetzen jeden Monat sinnvoll, um kein lokales Übertraining zu provozieren.