

# Intraserielle Pausen

Intraserielle Pausen – Das Wort Pause klingt jetzt nicht wirklich nach einer Intensitätstechnik, trotzdem kann man die Integration von intraserialen Pausen zur Steigerung der Intensität und zur Erhöhung der Kraftleistung und der Hypertrophie verwenden.

## **Was sind intraserielle Pausen?**

Wichtig ist es, zwischen inter- und intraserialen Pausen zu unterscheiden. Interserielle Pausen bezeichnen die klassischen Pausen zwischen 2 Sätzen. Diese halten wir üblicherweise zwischen 30 und 60 Sekunden bei einem Kraftausdauertraining, zwischen 1 und 2 Minuten bei einem Hypertrophietraining und zwischen 3 und 5 Minuten bei einem Maximalkrafttraining.

Intraserielle Pausen sind im Gegensatz dazu jedoch Pausen, die in den jeweiligen Satz eingefügt werden. Besteht ein Satz Bankdrücken z.B. aus 10 Wiederholungen und jeweils 90 Sekunden Pause, können Sie auch 5 Wiederholungen durchführen, 30 Sekunden Pause machen und dann die weiteren 5. Erst dann folgen die 90 Sekunden Pause.

Einige Studien haben gezeigt, dass es bei einer derartigen Durchführung des Trainings tatsächlich zu signifikant erhöhter Leistungsfähigkeit kommt. (Goto, Ishii, Kizuka, Tamatsu – 2005 ; Ratamess et al. 2012)

Das Trainingsgewicht kann bei dieser Methode üblicherweise etwas höher als bei normalen Sätzen ohne intraserielle Pause gewählt werden. Wichtig ist, dass die Länge der intraserialen Pause nicht so groß gewählt ist und ein deutlicher Kontrast zu eigentlichen Satzpause erhalten bleibt.