

Das Krafttraining richtig periodisieren

Wenn wir von der Periodisierung im Fitnessstraining sprechen, sprechen wir von der Einteilung des Trainings in verschiedene Phasen. Die verschiedenen Phasen verfolgen unterschiedliche Trainingsziele.

Das wäre zum einen die Steigerung der Maximalkraft. Durch ein Training mit schweren Gewichten und wenig Wiederholungen sprechen wir in erster Linie unser Nervensystem an und trainieren es darauf, möglichst viele Muskelfasern auf einmal anspannen zu können.

Zum anderen gibt es die Periode der Hypertrophie. Hier werden die Gewichte so gewählt, dass zwischen 6 und 12 Wiederholungen möglich sind. Ziel ist ein Dickenwachstum der Muskulatur zu erreichen.

Die dritte Phase wäre die Phase der Kraftausdauer. In einem Wiederholungsbereich von 20+ erreichen wir eine Erhöhung der Laktattoleranz und eine verbesserte Kapillarisation unserer Muskulatur.

So weit so gut. Natürlich wollen wir am liebsten alle drei Trainingseffekte maximal ausnutzen. Doch wie funktioniert das am besten? Ist es immer sinnvoll zu periodisieren? Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten.

Einteilung nach der ILB-Methode

Die ILB-Methode ist die Methode, die die meisten Trainer in ihrer Trainerlizenz lernen. Die Phasen(Mesozyklen) werden meist mit einer Länge von 4-6 Wochen angegeben. Das hat den Vorteil, dass das aktuelle Trainingsziel sehr fokussiert verfolgt werden kann. Allerdings kommt es somit zwangsweise auch dazu, dass eine Kraftart nach Beendigung einer Phase bis zu 2 1/2 Monate lang nicht trainiert wird. Eigentlich viel zu lange.

Außerdem ist diese Methode oft sehr engstirnig gedacht und geht nicht auf die individuellen Bedürfnisse von Sportlern ein. Sie ist eher geeignet für diejenigen, die das Fitnessstraining als Selbstzweck betreiben. Gerade, wenn z.B. noch eine Sportart wie Leichtathletik oder Kampfsport betrieben wird, gerät so ein Trainingssystem schnell aus dem Gleichgewicht.

Einteilung der Phasen in Wochen, Tage oder sogar holistisches Training?

Welche Einteilung die beste ist, kann nicht grundsätzlich beantwortet werden. Dazu muss das individuelle Ziel bekannt sein.

Jede Woche eine andere Kraftart

Die Zyklen wöchentlich zu wechseln eignet sich vor allem für diejenigen, die eine möglichst hohe Kraftleistung am Eisen entwickeln wollen und für die das Fitnessstraining die zentrale Sportart darstellt. Durch die ständig neuen Reize kommt es immer wieder zu stärkeren Anpassungen, der Fokus geht durch das immerhin wöchentliche Intervall ebenfalls nicht verloren.

Jedes Training eine andere Kraftart

Diese Einteilung ist vor allem interessant für diejenigen, die sehr oft pro Woche trainieren. Nach einem Maximalkrafttraining muss auch unser zentrales Nervensystem regenerieren. Auch ein guter

Split birgt da immer noch die Gefahr des Übertrainings. Mit einem Wechsel zum Kraftausdauertraining in der nächsten Einheit setzen wir nicht nur einen völlig anderen Reiz, wir sorgen auch dafür, dass unser zentrales Nervensystem nicht wieder so stark belastet wird. So lässt sich das Verhältnis von Training und Regeneration optimieren und ganz nebenbei werden ständig neue Reize gesetzt. Eine interessante Wahl gerade für die, die nach maximalem Muskelaufbau streben.

Holistisches Training

Innerhalb einer Trainingseinheit werden alle Kraftarten trainiert. Um weiteres zu dieser Trainingsmethode zu erfahren, schauen Sie sich doch unseren Artikel an: **Holistisches Training**.

Eine Übung für alle Kraftbereiche

Diese Methode eignet sich vor allem für diejenigen, die ein kurzes Programm durchführen wollen, das auf Grundübungen basiert, vor allem aber auch als Ergänzung zu fast jeder anderen Sportart. Als Basis dazu kann z.B. der **WKM-Plan** dienen. Jede Grundübung wird dann z.B. mit 2 Sätzen in jedem Wiederholungsbereich abgedeckt.

Welche Methode jetzt für Sie die richtige ist, müssen Sie selbst herausfinden. Besuchen Sie z.B. regelmäßig auch Fitnesskurse, die meist ein intensives Kraftausdauertraining bieten, kann dies als Kraftausdauer-Einheit betrachtet werden und macht eine Kraftausdauerphase in Ihrem sonstigem Training unter Umständen überflüssig.