

Maximum Overload Training (Max-OT)

Das Maximum Overload Training richtet sich an besonders erfahrene Athleten, die aber pro Trainingseinheit nicht viel Zeit investieren wollen. Jede Muskelgruppe wird dabei besonders intensiv belastet, 6 bis 9 Sätze pro Muskelgruppe werden durchgeführt und es wird in einem eher niedrigen Wiederholungsbereich trainiert. Die Zeitersparnis des vom Nahrungsergänzungsmittelhersteller AST- Sport Science entwickelten Trainingssystems ist hierbei relativ, denn die Trainingseinheiten selbst sind zwar kurz, der Plan wird dabei aber so fein gesplittet, dass diese Art von Training nur bei einer Trainingsfrequenz von mindestens 4-Mal die Woche wirklich Sinn macht. Acht grundsätzliche Regeln definieren das Max-OT Training:

#1 Trainingsdauer: 30 Minuten

Ein Training sollte in etwa 30 Minuten dauern. Das Aufwärmen kann das Training natürlich ein wenig strecken. Nutzen Sie ein allgemeines und ein lokal spezifisches Aufwärmprogramm, um auf die Intensität im folgenden Training vorbereitet zu sein, sodass das Verletzungsrisiko gering bleibt. 30 Minuten sind die Basis, 40 Minuten sollten Sie nicht überschreiten.

#2 Aufteilung des Trainings: Besonders feiner Split

Das Training wird besonders fein gesplittet - das bedeutet, dass Sie pro Trainingseinheit maximal 1-2 Muskelgruppen trainieren, dafür dann aber häufig trainieren. Vier bis fünf Mal pro Woche sollten Sie schon das Studio aufsuchen, wenn Sie sich an diesem Trainingssystem versuchen wollen.

#3 Satzzahl: 10 Sätze pro Training

Hier unterscheiden Sie die Muskelgruppen nach Größe. Mit ca. 6 Sätzen werden große Muskelgruppen, mit 4 Sätzen kleine Muskelgruppen trainiert. Sie können die Satzzahl bei Bedarf und entsprechender Leistungsfähigkeit auch etwas hoch setzen. Ihre Muskeln sollten aber bis zur nächsten Trainingseinheit dieser Muskelgruppe wieder voll einsatzfähig sein.

#4 Intensität: Bis zum Muskelversagen

Trainiert wird bis zum positiven Muskelversagen - also so weit, bis Sie das Gewicht nicht mehr anheben können. Bedenken Sie, dass diese Grenze oftmals etwas höher liegt, als Sie es im ersten Moment subjektiv fühlen. Das „Erkämpfen“ der letzten (eigenständigen) Wiederholung kann hier durchaus ausschlaggebend für den Erfolg sein.

#5 Wiederholungszahl: 4-6

Mit diesem niedrigen Wiederholungsbereich arbeiten Sie an der Grenze zwischen Hypertrophie- und Maximalkraftreizen. Verzichten Sie auf erzwungene weitere Wiederholungen oder Dropsätze, die eine erhöhte Produktion von Laktat hervorrufen. Das könnte unter Umständen dafür sorgen, dass Sie Ihre Kraftleistung in den folgenden Sätzen nicht mehr optimal abrufen können. Somit verfehlen Sie das Ziel dieses Trainingssystems.

#6 Satzpause: 120-180 Sekunden

Ähnlich wie beim reinen Maximalkrafttraining sind die Satzpausen recht lang. Ziel ist es, eine möglichst hohe kurzfristige Regeneration (STR- Short Term Regeneration) zu erzeugen, sodass Sie im nächsten Satz wieder möglichst leistungsfähig sind, um gute Leistungen abzurufen und so hohe Reize zu setzen.

#7 Regeneration: 5-7 Tage pro Muskelgruppe

Durch die intensive Belastung brauchen Ihre Muskeln mehrere Tage Ruhe (ITR- Intermediate Term Regeneration). Das ist der Grund, warum das Training so fein gesplittet wird. Beachten Sie das bei der Erstellung Ihres Splitplans, denn oftmals werden in einigen Splitvarianten kleine Muskelgruppen in kurzer Zeit doppelt belastet - das sollte hier vermieden werden.

#8: Off-Phase: 10 Wochen Training, 1 Woche Pause

Alle 10 Wochen verzichten Sie eine Woche vollständig auf das Krafttraining nach diesem System und gehen höchstens mit dem Ziel eines lockeren regenerativen Trainings ins Studio. Diese Woche soll dafür sorgen, dass auch langsamer regenerierende und schlechter versorgte Strukturen - z.B. Bänder, Sehnen, Knorpel und Nervensystem - Zeit für die Regeneration haben. Danach können Sie mit neuer Energie in einen neuen Zyklus starten.

In den **Sport-Attack Trainingsplänen** finden Sie unter „Spezielle Trainingspläne“ den 4er- und 5er Split zu diesem Trainingssystem, sodass Sie dieses System auch direkt mit dem Sport-Attack Workout Manager trainieren können.