

# Progression - Wie kann ich mein Training steigern?

Wenn wir mit dem Training beginnen, wird sich die Leistungsfähigkeit unseres Körpers über kurz oder lang verbessern. Wäre ja auch schade, wenn das nicht so wäre, dann wäre das ganze Schuftentumsonst. Unser Training muss sich, um weiterhin Fortschritte zu gewährleisten, unserem aktuellem Leistungslevel anpassen. Die einfachste Methode ist natürlich einfach die **Gewichte zu erhöhen**. Um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen, gibt es jedoch viele Möglichkeiten, den Anspruch des Trainings zu erhöhen. Sie sollten mit Schritt 1 beginnen, je fortgeschrittener Sie sind, desto mehr können Sie zwischen den anderen Methoden wählen.

## 1. Steigerung der Trainingshäufigkeit

Sie sollten zu Anfang nicht direkt 5 Mal die Woche ins Training. Bei allem Eifer: Das wird Ihr Körper nicht mitmachen - auch nicht mit einem durchdachten Splitplan. Wenn Sie bisher nur 1 oder 2 Trainingseinheiten die Woche absolvieren, sollten Sie als erstes die Häufigkeit erhöhen.

## 2. Steigerung des Trainingsvolumens

Am Anfang bringt es vor allem Erfolge, das Trainingsvolumen der einzelnen Trainingseinheiten zu steigern. Wenn Sie bisher 2 Sätze pro Übung durchgeführt haben, können Sie nun 3 durchführen. Übertreiben Sie hier nicht, das Krafttraining sollte nicht länger als 1,5 Stunden dauern!

## 3. Steigerung der Gewichte

Die Gewichtsbelastung können Sie von Anfang an Ihrem eigenen Leistungslevel anpassen. Je trainierter Sie sind, desto eher können Sie die Gewichte so hoch wählen, dass Sie an Ihre Grenzen kommen.

## 4. Hoch intensives Training(HIT)

HIT Training steht im Kontrast zur Volumensteigerung. Als Anfänger sind Sie mit einem hohen Trainingsvolumen besser bedient. Später bieten sich kurze, aber hoch intensive Trainingseinheiten an. Verschiedene Intensitätstechniken sind möglich. Hier bieten sich besonders **Supersätze** an.

## 5. Intensitätstechniken und Trainingssysteme

Es gibt die verschiedensten Intensitätstechniken, mit denen Sie sich an Ihre persönlichen Grenzen bringen können. Hier gilt es, einfach einmal alles auszuprobieren. Sie werden feststellen, was Ihnen am besten liegt und womit Sie die größten Erfolge haben. Es spricht aber nichts dagegen, auch hier regelmäßig zu variieren, um immer neue Varianten zu nutzen und neue Reize zu setzen.

Auch gibt es spezielle Trainingssysteme, die die Intensität Ihres Trainings deutlich erhöhen. Mehr zu den Trainingssystemen und Intensitätstechniken **hier**.