

# Splitten oder Ganzkörper? GK-Plan auch als Fortgeschrittener?

Für die meisten kommt eigentlich gar nichts anderes in Frage. Gerade für Fortgeschrittene gilt es, einen Trainingsplan ordentlich zu splitten. Doch ist ein Split unbedingt die optimale Lösung für alle? Wer einem fortgeschrittenen Sportler einen Ganzkörper-Plan empfiehlt, begibt sich schnell auf Glatteis und erntet Kritik. Doch braucht ein Muskel wirklich so intensive Reize und teilweise bis zu eine Woche Regeneration? Wer sollte splitten und wer nicht?

## Anfänger

Für Anfänger(1-2 Jahre Trainingserfahrung) ist die Sache eigentlich klar. Ein Ganzkörperplan wird hier normalerweise die größten Erfolge bringen. Gerade, wenn es um richtiges Krafttraining geht, kann diese Zeit auch genutzt werden, um komplexe Grundübungen zu erlernen. Für Anfänger gilt grundsätzlich: Je mehr Muskeln auf einmal bei einer Übung bewegt werden, desto besser. Erst, wenn man eine gewisse belastungsfähige Basis geschaffen hat, kann man darüber nachdenken, die Reize durch einen Split zu intensivieren.

## Bodybuilding

Wenn es um den reinen Muskelaufbau des Aussehens wegen geht, stehen sich im Bodybuilding Reizintensität und Reizhäufigkeit gegenüber. Bei einigen Splitplänen wird die Intensität so gewählt, dass es bis zu einer Woche dauert, bis der Muskel erneut belastet wird. Je nach Art des Split Plans kann das aber variieren.

In einem Ganzkörperplan werden wesentlich häufiger Wachstumsreize gesetzt. Das kann sich je nach individueller Regenerationsfähigkeit anders auswirken. Jemand, der langsam regeneriert, kann bei häufigem Training schnell ins Übertraining geraten. Hier wäre ein Split sehr angebracht. Jemand, der sehr schnell regeneriert wird unter Umständen durch regelmäßige Reize bessere Fortschritte erzielen.

Einen solchen intensiven Reiz wie etwa bei einem Split-Plan wird aber auch er nicht setzen können. Für Ihn wäre in diesem Fall ein Split mit mehrmaliger wöchentlicher Belastung einzelner Muskelgruppen sinnvoll. Eine Trainingsphase mit Ganzkörpereinheiten zur Schulung der intermuskulären Koordination ist aber auch für Sportler mit reinem Bodybuilding-Gedanken sinnvoll, da dadurch die gesamte Kraftleistung und somit die mögliche Reizintensität verbessert werden kann.

## Allround Sportler

Die wenigsten Sportarten belasten nur gezielt einzelne Muskelgruppen. Meistens ist der ganze Körper gefordert. Deshalb ist es für die Leistungsfähigkeit im sportlichen Training äußerst unpraktisch, wenn Sie am Tag vor dem Fußballtraining einen intensiven „Leg-Day“ absolvieren.

Die meisten Turner beispielsweise trainieren stets ihren ganzen Körper und vermeiden nach Möglichkeit Muskelversagen. Denn eintretendes Muskelversagen bedeutet im Grunde so viel, dass der Reiz auf den Muskel so groß ist, dass die Regenerationszeit sich ebenfalls im unangemessenen Verhältnis verlängert. Die meisten möchten aber doch am nächsten oder spätestens übernächsten

Tag wieder trainieren, um die koordinativen Fähigkeiten(sowohl steuerbare als auch nicht steuerbare) nicht zu verlieren.

Mit einem Ganzkörpertraining in angemessener Intensität sind die meisten Sportler besser beraten, da so die Leistungsfähigkeit auch im sonstigen Training hochgehalten wird.

So steht der Kraftsport nicht in Konkurrenz zum eigentlichen Training, sondern ergänzt es sinnvoll. Das gilt in diesem Fall auch für fortgeschrittene Sportler. Es kommt eben nicht nur darauf an, ob Split oder nicht, sondern auch ganz speziell darauf, wie sich die einzelne Trainingseinheit zusammensetzt und wie anspruchsvoll diese ist.