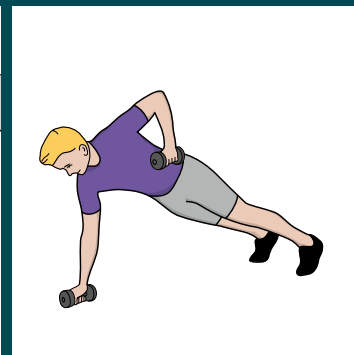
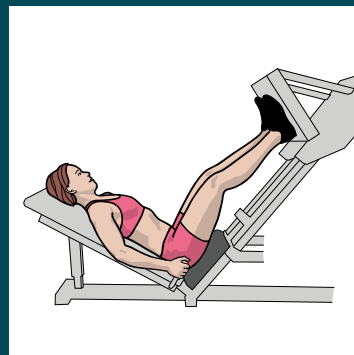
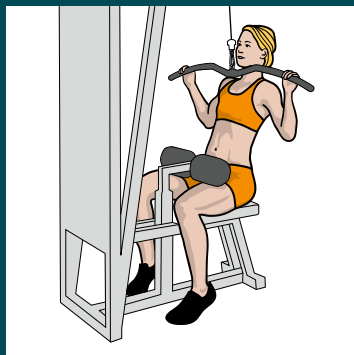
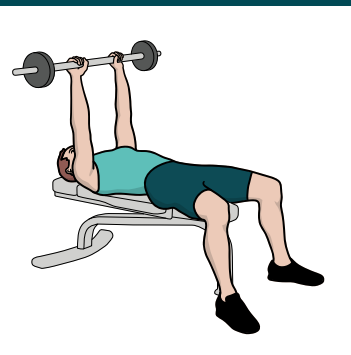


Kay Bartrow

# 50 Workouts fürs Fitnessstudio



Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit – die besten  
Übungsreihen für ein abwechslungsreiches Training

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Ronit Jariv, [www.derschoenstesatz.de](http://www.derschoenstesatz.de)

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Layout: Meike Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2461-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2230-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2229-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

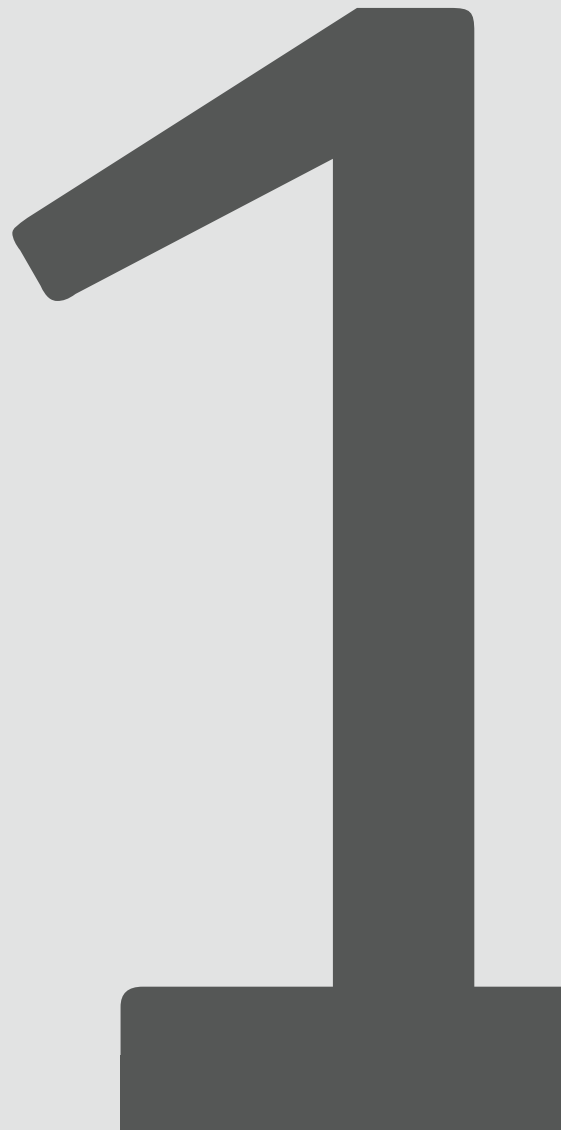
# Inhalt

<b>4</b>	<b>Das Wichtigste über dein Training und deinen Körper</b>
6	Allzweckwaffe Fitnessstraining
6	Das Training gezielt planen
6	Die Leistungsfaktoren Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination
9	Belastungssteuerung – die modifizierte Borg-Skala
10	Trainingsaufbau
11	Trainingsprinzipien
14	Trainingsmethoden und Trainingshäufigkeit
15	Push- und Pull-Übungen
15	Trainingslevel der Workouts
<b>16</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>118</b>	<b>Die Übungen</b>
120	Übungen für Schulter und Nacken
125	Übungen für die Beine
129	Übungen für den Rücken
131	Übungen für die Arme
133	Übungen für den Bauch
136	Übungen für die Brust
139	Mobilitätsübungen
142	Übungsregister

**Das Wichtigste  
über dein  
Training und  
deinen Körper**

---

---



# Allzweckwaffe Fitnessstraining

Das Streben nach einem kräftigen und gesunden Körper ist so alt wie die Menschheit selbst und geht mindestens zurück bis in die Antike. Mit einem Training kann man die verschiedensten Ziele verfolgen. Dass Fitnessstraining positive gesundheitliche Effekte hat, ist längst kein Geheimnis mehr. Von der Prävention bestimmter Erkrankungen über eine Verbesserung der Atmung und Durchblutung bis hin zur Gewichtskontrolle und Gelenkpflege: Es gibt haufenweise wissenschaftliche Belege für die Effektivität von Fitnessstraining. Manchen geht es auch primär um ästhetische Resultate oder schlicht um mehr Körperkraft. Doch ganz gleich, ob ein schmerzfreier Rücken, stabile Knie, eine bewegliche Schulter oder ein symmetrisch gewachsener Bizeps gewünscht sind: Training im Fitnessstudio bietet für alle vielfältige Möglichkeiten, die eigenen Wünsche und Vorstellungen umzusetzen.

## Das Training gezielt planen

Training besteht aus gezielten und geplanten Maßnahmen zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit. Die wichtigen Schlagworte hier sind »gezielt« und »geplant«. Ab jetzt kommt es nur noch auf deine Ziele und deine Motivation an. Du brauchst ein Bild oder eine Vorstellung von dir und deinen Zielen, also davon, was du erreichen oder verändern willst. Spezifische Trainingsreize bewirken auch spezifische Anpassungsreaktionen deines Körpers. Dein Körper verfügt über sogenannte Leistungsfaktoren. Dies sind Ausdauer, Kraftausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Damit wird sowohl in der Therapie als auch in einem sportlichen Training gearbeitet. Die Leistungsfaktoren sind die Bereiche, in denen sich dein Körper an die Trainingsbelastungen anpassen wird. Diese Bereiche sind trainierbar, unterscheiden sich aber in der Art und Weise des Trainings.

## Die Leistungsfaktoren Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination

Wenn du ein Ausdauertraining machst, wird sich in erster Linie deine Ausdauer verbessern, also die Durchblutung, die Atmung und die Energiebereitstellung für körperliche Aktivität. In einem Ausdauertraining im Fitnessstudio absolvierst du viele Wiederholungen mit eher niedriger bis mittlerer Intensität und legst dabei wenige und kurze Pausen ein. Ein Ausdauertraining kann beispielsweise so aussehen: 4-mal 40 Wiederholungen mit je 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen. Durch ein Krafttraining sind Steigerungen deiner Kraftwerte zu erwarten – du wirst dabei weniger Wiederholungen mit hoher Intensität und eher längere Pausen machen. Hier kann ein Trainingsaufbau folgendermaßen aussehen: 3-mal zwölf Wiederholungen mit je drei Minuten Pause zwischen den Sätzen. Ein Beweglichkeitstraining steigert zunächst die Beweglichkeit

der Gelenke und die dynamische Elastizität der Weichteile (Faszien und Muskeln). Allerdings gibt es zwischen den verschiedenen Leistungsfaktoren auch Synergieeffekte und die Verbesserungen in einem Bereich wirken sich auch immer steigend auf die anderen Faktoren aus.

## Ausdauer

Die Ermüdungswiderstandsfähigkeit wird durch Ausdauer trainiert. Dabei definiert sich Ausdauer als eine grundlegende Fähigkeit, einem Belastungsreiz möglichst lange ohne Ermüdung zu widerstehen. Ausdauertraining kann auch im Kraftbereich an den Geräten stattfinden. Mit einer Intensität von 30 bis 40 Prozent deiner Maximalkraft kannst du im Ausdauerbereich immer wieder Trainingseinheiten oder einzelne Sätze mit 30 bis 50 Wiederholungen ins Training einbauen. Der Hauptnutzen dabei besteht darin, dass sich dein Stoffwechsel verbessert – und der ist die alles bestimmende Größe bei deiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Es werden sich Atmung, Durchblutung, Sauerstofftransport und Energiebereitstellung, die Bildung neuer kleiner Blutgefäße und die Regeneration verbessern. Damit schaffst du stabile Grundlagen für steigende Belastungen im Training. Du solltest immer wieder Ausdauereinheiten in dein Training einbauen. Das kann auch mal am Ende einer Krafteinheit in Form von 30 bis 40 Minuten Kardiotraining stattfinden oder du gönnst dir einen kompletten Kardiotag.

## Kraftausdauer

Deine Kraftausdauer trainierst du am besten mit drei bis sechs Sätzen mit je 18 bis 30 Wiederholungen pro Übung. Das entspricht 40 bis 60 Prozent deiner Maximalkraft und verbessert die Ermüdungswiderstandsfähigkeit deiner Kraftleistungen. Von dieser Fähigkeit profitiert dein Körper in jedem Training.

## Beweglichkeit

Dabei handelt es sich einerseits um die Fähigkeit, Gelenke in einem Normbereich bewegen zu können. Gleichzeitig gehört auch die Fähigkeit aller Gewebe (Muskeln, Knochen, Faszien, Sehnen oder Bänder), sich gegeneinander verschieben und gegeneinander gleiten zu können, dazu. Diese Fähigkeit wird bei allen Übungen, auch an den Geräten, gefordert und verbessert. Zur Verbesserung deiner Beweglichkeit kannst du auch Mobilisationsübungen und Dehnungsübungen in deinen Trainingsplan einbeziehen.

## Schnelligkeit

Zur Schnelligkeit gehört, eine möglichst große Kraft in einer kurzen Zeiteinheit zu generieren. Dazu müssen deine Muskeln lernen, sich möglichst schnell und kräftig anzuspannen. Dies kann unter anderem durch variable Bewegungsgeschwindigkeiten trainiert werden.

## Kraft

Über das Training deiner Kraft kannst du mehr Muskelmasse bekommen. Das Dickenwachstum (Hypertrophie) stimulierst du am besten mit einem Trainingsablauf von drei bis sechs Sätzen mit je 8 bis 15 Wiederholungen – immer pro Übung. Im Bereich von 65 bis 85 Prozent deiner Maximalkraft kommen die Stoffwechselprozesse, die das Muskelwachstum auslösen, sehr effektiv auf Touren. Dazu gehören Laktatanhäufung, Ausschüttung von Wachstumshormonen und intensive mechanische Belastung der Muskelfilamente. Hierbei handelt es sich um die kleinen Bauteile eines Muskels, zum Beispiel Titin, Aktin und Myosin. Um das Muskelwachstum besonders anzuregen, eignen sich sogenannte exzentrische Kraftanforderungen. »Exzentrisch« bedeutet nachlassend, das heißt, die Trainingsgewichte werden kontrolliert und auch etwas langsamer in die Ausgangsposition zurückgebracht. Wird dieser Teil des Bewegungsweges betont, verstärken sich die Anpassungsreaktionen und die Muskeln wachsen. Du kannst diese Muskelarbeitsweise einfach durch eine zeitliche Anpassung deiner Trainingsbewegungen verstärken, zum Beispiel eine Sekunde für das Anheben, zwei Sekunden für das Ablassen des Trainingsgewichts.

## Koordination

Eine gesteigerte Anpassung deines Nervensystems, also eine verbesserte Koordination zwischen Muskeln und Nerven, erreichst du mit einem sogenannten IK-Training (IK steht für intramuskuläre Koordination). Dabei handelt es sich um ein inter- und intramuskuläres Training, das vor allem die Zusammenarbeit der Muskelfasern in einem Muskel und die Kooperation zwischen den einzelnen Muskeln und Muskelgruppen fördert und optimiert. Im Bereich der Kraftsteigerung kommt Prozessen wie Rekrutierung (Aktivieren von möglichst vielen Muskelfasern), Frequenzierung (ausreichende Häufigkeit von Nervenimpulsen zur Aktivierung der Muskulatur) und Synchronisation (gleichzeitige Aktivierung der Muskelfasern) eine enorme Bedeutung zu. Optimal ist hier eine Belastung von 85 bis 98 Prozent der Maximalkraft. Bei drei bis sechs Sätzen mit je drei bis sechs Wiederholungen pro Übung kommen die Muskeln an ihre Grenzen. Nur mit einer solch hohen Intensität lassen sich die Anpassungen des Nervensystems zur Kraftsteigerung auslösen. Hohe Trainingsgewichte sind dabei hilfreich. In der nachfolgenden Tabelle sind die optimalen Trainingsbelastungen der Leistungsfaktoren für ideale Erfolge dargestellt.

Trainingsbereich	Sätze	Wdh.	Pause in Sek.	% der Maximalkraft
Ausdauer	4–10	30–50	10–30	30–40
Kraftausdauer	3–6	18–30	30–60	40–60
Kraft	3–6	8–15	60–180	65–85
Koordination	3–6	3–6	120–240	85–98



# Belastungssteuerung – die modifizierte Borg-Skala

Die Intensität eines Trainings wird im Wesentlichen durch zwei Parameter bestimmt: das Trainingsgewicht in Kilo und die Pausendauer zwischen den Sätzen oder den einzelnen Übungen. Je höher das Trainingsgewicht ist, desto anstrengender und intensiver wird das Training. Deine Trainingsintensität macht sich vor allem bei den letzten drei deiner angestrebten Wiederholungen bemerkbar. Je kürzer die Pause zwischen den Sätzen oder Übungen ist, desto weniger Zeit bleibt dem Körper für die laufende Regeneration und desto intensiver wird wiederum das Training. Also: Je höher das Trainingsgewicht und je kürzer die Pausen während des Trainings, desto höher ist die Intensität – und desto stärker wird die Ermüdung sein. Umgekehrt bedeutet dies: Je niedriger das Trainingsgewicht und je länger die Pausen, desto geringer die Trainingsintensität.

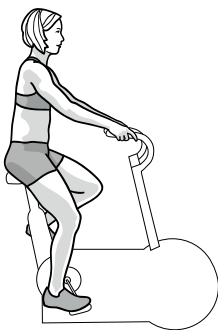
Die Trainingsbelastung kann mit einem einfachen System, der sogenannten Borg-Skala, bewertet und gesteuert werden. Dabei geht es um das subjektive Empfinden. Die letzten drei Wiederholungen eines Satzes sind dafür entscheidend. Je nachdem, wie du die Belastung oder Anstrengung empfindest, kannst du diese auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten.

Bewertungsphase	% der Maximalkraft	Subjektives Empfinden	Physiologie	
Die letzten drei Wiederholungen	85–98	10 total erschöpfend	Veränderung der Kraftwerte und der Reaktionsschnelligkeit des Nervensystems	
	65–85	9 8	intensiv ermüdend	enorm effektive Anpassungsreaktionen im Bereich des Muskelwachstums
		7 6	sehr anstrengend	
	40–60	5	mäßig anstrengend	gute Trainingsintensität für tolle Erfolge
		4 3	etwas anstrengend	guter Ausdauer- und Grundlagenbereich; perfekt für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger geeignet
	20–30	2 1	leicht	

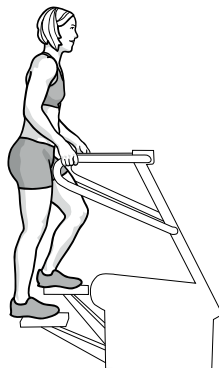
# Trainingsaufbau

Ein optimales Training besteht aus drei Teilen: Warm-up, Training und Cool-down. Das Warm-up bereitet den Körper auf die bevorstehende Trainingsbelastung vor und versetzt ihn in die Bereitschaft, Leistung zu erbringen. Ein gezieltes Cool-down leitet die Regeneration ein und beruhigt den Körper wieder. Warm-up und Cool-down erfüllen wichtige körperliche Funktionen und bringen direkte Trainingsvorteile.

Warm-up-Effekte	Cool-down-Effekte
<ul style="list-style-type: none"><li>• Steigerung der zirkulierenden Blutmenge (aus Organdepots)</li><li>• Steigerung von Haut- und Muskeldurchblutung</li><li>• Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz</li><li>• Verbessertes Transport von Atemgasen, Energieträgern und Nährstoffen</li><li>• Beschleunigte Atmung (mehr Sauerstoff, weniger Übersäuerung)</li><li>• Nervenaktivierung für mehr Muskelkontrolle und Kraft</li><li>• Verformung von Faszien und Gelenkkapseln (Mobilität)</li><li>• Mentale Vorbereitung auf die Belastung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einleiten der Regeneration</li><li>• Langsame Senkung von Durchblutung, Blutdruck und Herzfrequenz</li><li>• Abtransport von Stoffwechselprodukten (zum Beispiel Laktat)</li><li>• Absenken von Reizschwellen (reduzierte Muskel- und Nervenerregung)</li><li>• Aufbau von Energieträgern und Flüssigkeit im Gewebe</li></ul>



Radergometer



Stepper



Crosstrainer

Das Ergometertraining stellt eine sehr gute Möglichkeit für ein allgemeines Warm-up dar. Dafür kommen alle Ergometer in Betracht, die in einem Fitnessstudio vorhanden sind. Klassisch sind Radergometer, Crosstrainer, Stepper, Rudergerät oder Laufband. Acht bis zwölf Minuten sollten vor dem Training ausreichen, um den Körper auf die anstehenden Belastungen vorzubereiten und die in der Tabelle aufgeführten Anpassungsreaktionen in Gang zu bringen. Eine abwechslungsreiche Variante fürs Warm-up kann auch aus Functional-Training-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Seilspringen bestehen.

Dieselben Geräte eignen sich auch nach dem Training für das Cool-down. Hier sollten ebenfalls acht bis zwölf Minuten für einen optimalen Start in die Regeneration ausreichen.

## Trainingsprinzipien

Training sollte nie langweilig sein oder werden. Du kannst dein Training mit Leichtigkeit variieren und anpassen. Lass dich nicht in ein Schema pressen. Kein Trainingsplan ist unveränderlich, du kannst ihn ständig deinen Bedürfnissen, deiner Tagesform und deinem aktuellen Leistungsstand anpassen. So machst du aus einem Training dein individuelles Workouterlebnis. Die folgenden Trainingsprinzipien helfen dir dabei.

### Ermüdung und Erholung

Jedes Training ermüdet – zumindest sollte es das. Ohne Ermüdung kannst du dich nicht steigern, weil sich dein Körper nicht gezwungen fühlt, etwas zu verändern. Dein Training braucht also immer eine gewisse Intensität. Damit schubst du deinen Körper aus der Komfortzone. Nach dem Training benötigst du eine ausreichend lange Pause zur Regeneration. Je nach Trainingszustand braucht dein Körper unterschiedlich lang, um sich von der Belastung zu erholen. Einen Überblick dazu findest du in der nachfolgenden Tabelle.

Trainingsstand	Erholungszeiten
Anfänger/Wiedereinsteiger (keine Trainings- erfahrung)	bis zu 72 Stunden = 2-mal Training pro Woche
Aufbausportler (drei bis sechs Monate Trainings- erfahrung)	48 Stunden = 3-mal Training pro Woche
Gewohnheitssportler (sechs bis zwölf Monate Trainings-erfahrung)	24–36 Stunden = bis zu 4-mal Training pro Woche
Leistungssportler (mehr als ein Jahr Trainings- erfahrung)	12–24 Stunden = tägliches Training möglich

## Wiederholungen und Sätze

Beginne die Übungen mit der geringsten Anzahl an Sätzen und der höchsten Anzahl an Wiederholungen (zum Beispiel 4 × 18 Wiederholungen) und passe dein Trainingsgewicht dafür mithilfe der Borg-Skala (Seite 9) an. Im weiteren Verlauf deines Trainings steigert du nun zuerst die Anzahl der Sätze, bevor du mehr Gewicht nimmst.

## Umfang vor Intensität

Steigere zunächst deinen Trainingsumfang (mehr Wiederholungen und mehr Sätze), bevor du die Intensität (Trainingsgewichte, geringere Pausen) erhöhst. Eine Umfangsteigerung bringt dir eine stabile Basis in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und somit eine optimale Grundlage für ein Training mit höheren Intensitäten. Deine Muskelfasern reagieren auf Trainingsreize schnell mit einer Kraftsteigerung. Das führt dazu, dass du bereits nach wenigen Trainingseinheiten höhere Gewichte bewegen kannst. Die bindegewebigen Anteile deines Körpers (Gelenkkapseln, Bänder, Faszien) benötigen für diese Anpassung allerdings etwa sechsmal so lang wie die Muskelfasern. Lass dir also etwas Zeit mit der Steigerung der Trainingsgewichte.

## Ständig neue Trainingsreize setzen

Nichts im Training ist schlimmer, als das Gefühl zu haben, dass nichts mehr vorwärtsgeht. Training lebt von der Veränderung, von neuen Reizen. Dein Körper gewöhnt sich an eine Trainingsabfolge (feste Trainingstage oder die Reihenfolge der Übungen) und auch an ein bestimmtes Belastungsgefüge (zum Beispiel 4 × 18 Wiederholungen). Nach einer gewissen Zeit, spätestens nach sechs bis acht Wochen, braucht es neue Reize, um weitere Verbesserungen zu erzielen. Folgende Aspekte des Trainings kannst du variieren, damit dein Training abwechslungsreich bleibt:

- 1. Die Übungsreihenfolge:** Verändere einfach die Reihenfolge der Übungen in den Workouts. Führe sie mal von vorn nach hinten aus, dann umgekehrt oder wild durcheinander. Jedes Mal wenn du die Reihenfolge veränderst, ergeben sich neue und interessantere Reize für deinen Körper und dein Training wird wieder effektiver. Überrasche deinen Körper.
- 2. Die Art der Muskelarbeit:** Deine Muskeln können konzentrisch, exzentrisch und statisch arbeiten. Das machen sie im Alltag je nach Anforderung: beim Anheben (konzentrisch), beim Abstellen oder Abbremsen (exzentrisch) oder beim längeren stabilen Halten (statisch). Setze diese drei Phasen auch beim Training bewusst ein. Betone bei den Übungen einmal das Anheben der Gewichte, dann wieder vermehrt das Bremsen der Gewichte oder halte eine Position im Bewegungsablauf für einige Sekunden.

Muskelarbeit	Definition	Anforderung an den Muskel	Beispiel
konzentrisch	einen Widerstand überwinden	anspannen während der Verkürzung	Gewicht anheben
exzentrisch	einem Widerstand nachgeben	anspannen während der Verlängerung	Gewicht ablassen
statisch	haltend	anspannen ohne Längenänderung	Gewicht halten

Diese drei Arbeitsformen kommen bei jeder Trainingsübung vor. Welchen Teil der Muskelarbeit du besonders betonen möchtest, bestimmst du über die Frequenz deiner Bewegungen. Eine normale Frequenz ist 1/0/1. Das bedeutet, 1 Sekunde konzentrisch (Hinweg: Gewicht anheben), 0 Sekunden Pause und 1 Sekunde exzentrisch (Rückweg: Gewicht ablassen). Möchtest du nun die konzentrische Arbeit deiner Muskeln betonen, verlängerst du einfach die Zeit in der Konzentrik: 2/0/1. So müssen deine Muskeln nun 2 Sekunden konzentrische Arbeit leisten. Soll die exzentrische Arbeitsweise verstärkt eingesetzt werden, wird dieser Teil vergrößert: zum Beispiel 1/0/3. Das sind 3 Sekunden exzentrische Muskelarbeit bei einer Wiederholung. Durch diese Spielarten steigt die Belastungszeit, also die Dauer eines Trainingsreizes, und dazu gilt auch: Je länger die Dauer einer Wiederholung, desto geringer die Häufigkeit. Dabei lernen die Muskeln, eine Belastung länger auszuhalten. Auch dies ist ein bewährtes Mittel zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit und Ermüdungswiderstandsfähigkeit.

- 1. Die Größe der Übungsbewegungen:** Auch die Bewegungsgröße bei den Übungen ist eine Variable, mit der du spielen kannst. So lässt sich eine Übung mit dem größtmöglichen Bewegungsweg durchführen, oder man kann die Bewegung kleiner machen, indem man zum Beispiel die Bewegung auf die erste Hälfte der Trainingsbewegung begrenzt oder am Ende mit sogenannten Endkontraktionen kleine Bewegungen durchführt. Jede Veränderung der Bewegungsgröße bei den Übungen bringt neue Trainingsreize und damit auch neue Trainingsimpulse für deinen Körper.
- 2. Die Pause zwischen den Sätzen oder Übungen:** Im Ausdauertraining kann die Pause kurz gehalten werden, im Krafttraining sind die Pausen länger anzusetzen, um eine größere Erholung für die nächste Belastung zu generieren. Allgemein kann man sagen: Je höher die Intensität in einem Training, desto länger sollte die Pause sein. Je geringer die Intensität, desto kürzer kann die Pause gewählt werden. Je schneller die Trainingsreize (bei kurzen Pausen) aufeinanderfolgen, desto schneller werden Ermüdungserscheinungen auftreten. Über kleine Veränderungen an deinen Pausenzeiten hast du die Möglichkeit, die Intensität deines Trainings zu beeinflussen.

	Übung	Sätze	Wdh.	Pause in Sek.	Muskelarbeit/ Frequenz	Seite
1	Butterfly	4	20	60	konzentrisch/1–0–1	137

In der Tabelle sind die wichtigsten Angaben für dein Workout zusammengestellt. Bei jeder Übung ist die Anzahl der Sätze und Wiederholungen sowie die Pausendauer zwischen den Sätzen angegeben. Für mehr Variabilität und Effektivität werden auch Vorschläge zur Art der Muskelarbeit (konzentrisch, statisch oder exzentrisch) sowie zur Frequenz der Bewegung gemacht. Mit der Zeit kannst du die bevorzugte Muskelarbeitsform bei den Workouts auch verändern und so neue Reize für deinen Trainingserfolg setzen. Über die Frequenz veränderst du den zeitlichen Ablauf einer Übungsbewegung. Mit zunehmender Trainingserfahrung kannst du auch die Frequenz ändern. Das passende Trainingsgewicht findest du anhand der Borg-Skala auf Seite 9 und deiner Bewertung der letzten drei Wiederholungen.

## Trainingsmethoden und Trainingshäufigkeit

Ein **Blocksatztraining** besteht aus drei bis sechs Sätzen mit der jeweils gleichen Anzahl an Wiederholungen und in der Regel auch mit demselben Trainingsgewicht, zum Beispiel 4-mal 20 Wiederholungen mit 20 Kilo. Bei einem **Pyramidentraining** verändern sich die Anzahl der Wiederholungen und das Trainingsgewicht. Die Wiederholungen passen sich dem Trainingsgewicht an. Somit ändert sich auch die Intensität innerhalb der Sätze, zum Beispiel: erster Satz: 15-mal 15 Kilo; zweiter Satz: 12-mal 18 Kilo; dritter Satz: 8-mal 25 Kilo. Allerdings solltest du darauf achten, dass alle Sätze im selben Trainingsbereich liegen: zum Beispiel vier Sätze im Hypertrophiebereich mit 65 bis 85 Prozent der Maximalkraft.

Die Trainingshäufigkeit hängt vom individuellen Trainingszustand und der benötigten Zeit für eine optimale Regeneration nach dem Training ab. Da du in einer Trainingswoche möglichst alle Muskelgruppen bearbeiten solltest, musst du für deine Trainingseinheiten jeweils eine Auswahl treffen. Hast du zwei Trainingstage pro Woche zur Verfügung, spricht man von einem sogenannten **Zweiersplit**. Dann werden die Muskelgruppen auf zwei Trainingseinheiten verteilt. Bei drei Tagen (**Dreiersplit**) verteilen sie sich entsprechend auf drei Einheiten.