

"Hallo Leute,

auf besonderen Wunsch hin habe ich eine komplette Zusammenfassung von Trainingsgrundlagen inklusive eines möglichen Grundlagenprogramms zusammen getragen:

Konzentriere Dich zunächst auf wenige Übungen, lerne sie perfekt auszuführen und hole alles aus diesen Übungen heraus:

Lehrfilme zu den einzelnen Übungen findest Du hier: Einfach darauf klicken!

Bankdrücken

Rudern

Kniebeugen

Frontdrücken

Kreuzheben

Klimmzüge

Der hier dargestellte, in Foren als "WKM Plan" bekannt gewordene Trainingsplan, ist nur eine Leitlinie - das Training selbst, der Plan, muss von einem jeden Sportler selbst und ganz individuell, nach den eigenen persönlichen Erfahrungen, auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten und angepasst werden.

Der sog. "WKM Plan" ist die Ausgangsbasis für eine Entwicklung, eine Reise. Nicht mehr - aber auch nicht weniger!

Und nun ran ans Eisen!

Hier nun eine Empfehlung für ein Training für Einsteiger und Umsteiger:

Trainiere anfangs 3 mal pro Woche - oder alle 2 - 3 Tage - im Wechsel mit zwei sich abwechselnden Programmen.

(Ich selbst habe mit einem Training im Wechsel alle 3 Tage mit je 1 - 2 Sätzen die besten Erfahrungen gemacht.)

TE 1: Kniebeugen, Bankdrücken, LH-Rudern vorgebeugt mit Untergriff

TE 2: Kreuzheben, Lat-Ziehen zur Brust mit engem Griff / Untergriff, (später dann Klimmzüge), Military Press

Immer auf mindestens einen Ruhetag zwischen den TE`s achten!

Kein extra Armtraining! Mit diesen Grundübungen hast Du sowohl die Bizeps als

auch die Trizeps schon mit 2 Übungen über 2 Gelenke trainiert. Besser geht es nicht!
Weitere Iso-Übungen würden anfangs nur Deine Regeneration stören.
(Dazu unten noch etwas mehr.)

Dazu die deutsche Übersetzung eines Textes - ich glaube er ist auch - von S. McRobert
zum Thema "Was ist wirklich notwendig?":

Zitat:

Basics, Basics, Basics:

- Du musst Deinen Unterkörper mit einer Kniebeugengrundübung trainieren.
- Du musst Deinen Unterkörper mit einer Zug-Grundübung trainieren.
- Du musst Deinen Oberkörper mit einer Druck-Grundübung trainieren.
- Du musst Deinen Oberkörper mit einer Zug-Grundübung trainieren.

Du willst es ein bisschen detaillierter?

- Unterkörper: Vertikales Drücken, vertikales Ziehen (Kniebeuge / Kreuzheben)
- Oberkörper: Vertikales Drücken, vertikales Ziehen (Pressbewegung (Anmerkung: Überkopfpresse oder Dips) / Klimmzüge)
- Oberkörper: Horizontales Drücken, horizontales Ziehen (Bankdrücken / Rudern)

(Hier erkennt der belesene Sportler schon die Grundzüge der im HST Bereich üblichen Programme.)

Um daraus jetzt ein Trainingsprogramm zu machen:

Tag 1

Kniebeuge

Bankdrücken

Rudern

Tag 2

Kreuzheben

Klimmzüge

Pressbewegung (Military Press = LH-drücken im Stehen)

Achte darauf, die Gewichte PROGRESSIV zu steigern, d.h. in kurzen, regelmässigen
Abständen die Gewichte in KLEINEN SCHRITTEN zu steigern.

Wohin kann dabei die Reise gehen?

Z.B.:

(Start mit 40 Kg auf der Bank)

Alle 2 - 3 Wochen (Bankdr. 4 mal ausgeführt) um 2,5 Kg steigern. Ebenso mit ALLEN anderen Übungen verfahren.

1 Jahr = 52 Wochen = ca 17 Steigerungen:

$40 \text{ Kg} + 17 \cdot 2,5 \text{ Kg} = 40 \text{ Kg} + 42,5 \text{ Kg} = 82,5 \text{ Kg}!$

Nach 2 Jahren wären das schon $40 \text{ Kg} + 2 \cdot 42,5 \text{ Kg} = 125 \text{ Kg}!!!$

(Entnommen aus R. Strossen, Superkniebeugen)

Natürlich kann eine solche Entwicklung nicht immer gleichmässig verlaufen.

Es wird Zeiten geben, da geht es schneller voran - und dann mal wieder langsamer.

Wichtig ist: Immer mit GEDULD und Konsequenz dabei bleiben!

Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

Und wenn Du das Gefühl hast die Trainingsgewichte nicht mehr weiter steigern zu können, nimm Dir eine Auszeit. Mindestens eine Woche, besser 2 Wochen OHNE jegliches Training können wahre Wunder bewirken und machen auch leichtere Gewichte wieder sehr effektiv.

Nach 10 Tagen solltest Du die Trainingsbelastungen etwa auf 80% reduzieren, bei 14 Tagen Trainingspause sogar bis auf 60%. Dann wieder in der gewohnten Art und Weise die Trainingsgewichte steigern. Am Ende dieser Trainingsperiode sollte das Trainingsgewicht - zumindest etwas - höher sein als wie zum Ende der vorher abgeschlossenen Trainingsperiode.

(Zum obigen Beispiel:

Nach 2 Jahren sollte es jedem möglich sein die 100 Kg Schallmauer beim Bankdrücken hinter sich zu lassen, bei konsequentem Training und vernünftiger Ernährung und Regeneration sollte dies sogar zumeist schon nach einem Jahr der Fall sein.)

Nach 1 - 2 Jahren bist Du kein Anfänger mehr und könntest was anderes probieren.

Aber warum solltest Du?

Solange Du Dich - langfristig betrachtet - verbessern kannst, ist es nicht unbedingt notwendig auf andere Programme umzusteigen.

Mit diesem Grundlagenprogramm kannst Du gut 1 - 2 Jahre nur mit den progressiven Gewichten trainieren und wirst - bei guter Ernährung - beste Fortschritte machen.

Aber WAS tun, wenn einmal die Fortschritte ausbleiben?

Ein Weg ein Leistungsplateau zu überwinden wird noch später vorgestellt!

Wie erwärme ich mich vor dem Hanteltraining?

Bei der zu trainierenden Übung leicht beginnen (30 - 50 %), 1 oder 2 Sätze machen (6 - 10 WH), auf 50 - 60 % gehen, 1 - 2 Sätze machen (6 - 10 WH), auf ca 85 % gehen, 1 Satz 3 - 5 WH. Aufwärmen fertig.

Nun kommen die Trainingssätze. (Die %-Zahl bezieht sich dabei auf das Trainingsgewicht.)

Ein Hinweis zu Umfang und der Intensität:

Mach 2 - 3 Sätze je Übung mit etwa 8 - 12 WH, aber gehe in keinem Satz bis zum Muskelversagen. Denn Muskelversagen ist NICHT Dein bester Freund - insbesondere

als ANFÄNGER oder als leicht Fortgeschrittener.

Warum?

2 wichtige Punkte:

- Wenn Du versuchst bis zum MV zu gehen, dann lassen Konzentration und Koordination nach. Somit wird die Ausführung der Übung schlechter und die Gefahr einer Verletzung - akut oder auf Dauer durch schlecht angewöhnte Technik - wächst.

- In den ersten 6 Monaten - so haben medizinische Untersuchungen ergeben - ist es nicht einmal notwendig sich so hoch zu belasten. Alleine die Tatsache dass man sich überhaupt belastet regt den Muskel zum Wachstum an. Und MV steigert das Ergebnis in dieser Phase nicht, es belastet nur zusätzlich das zentrale Nervensystem (ZNS).

- Siehe auch hier:

<http://www.evos.de/artikel/failure.htm>

http://www.bsa-akademie.de/download/...heavy_duty.doc

oder gebt bei Google mal "Muskelversagen" ein.

Mach nur so viele WH wie Du in bester technischer Ausführung absolvieren kannst!

Variiere die Gewichte und die Wiederholungszahlen von Training zu Training zunächst innerhalb des vorgegeben Rahmens von 8 - 12 WH.

So kommt immer wieder eine neue Herausforderung auf den Körper zu. Zusammen mit der regelmässigen Gewichtssteigerung wird dadurch Reizarmut vermieden, im Zusammenspiel mit der 1 - 2 wöchigen Pausenphase entsteht auch schon so etwas wie eine kleine Periodisierung.

Zu der Bewegungsgeschwindigkeit:

Trainiere ruhig und ohne Hektik. Reisse nicht an den Gewichten herum.

Ob Du mit 2/2 (2 Sek ablassen / 2 Sek. hochdrücken) oder 4/2/4 (mit 2 Sek. anhalten in der gestreckten Position) oder 3/3 trainierst ist am Anfang nicht so wichtig.

Halte das Gewicht immer ruhig, gehe ruhig in die Endpositionen der Bewegung (gestreckte und kontrahierte Position). Du musst die Kontrolle über das Gewicht und die Bewegung haben, nicht umgekehrt.

zyko hat folgendes geschrieben:

kadenz:

Wie Du willst, aber ich würde Dir dringend raten, die Bewegungen nicht künstlich zu verlangsamen. Von 4/4 hast du nix, 1/1 oder 2/2 sind genauso gut. Machs doch einfach nach Gefühl, erleg Dir nicht künstlich ein Tempo auf.

Etwas zur Pausengestaltung:

Ob nun 2 oder 4 oder 5 Minuten... mach so viel Pause, dass Du den nächsten Satz, die nächste Übung, ohne Probleme bewerkstelligen kannst - ohne noch nach Luft von dem vorhergehenden Satz zu ringen. Mach so viel Pause wie nötig.

Aber auch bei konsequentem Training, guter Ernährung können die Fortschritte einmal ausbleiben. Hier soll ein Weg ein Leistungsplateau zu überwinden vorgestellt werden:

Du trainierst 3 mal pro Woche mit jeweils 3 Sätzen mit 8 - 10 WH? Ohne MV? Das sind in der Summe 24 - 30 WH.

Probier folgendes aus:

(Die hier vorgestellte Variante ist für alle Übungen geeignet!)

Nimm das gleiche Gewicht und mach nur 4 WH!

Kurze Pause (30 - 60 Sekunden), und mach erneut 4 WH.

Kurze Pause (30 - 60 Sekunden), und mach erneut 4 WH.

Das ganze so oft wiederholen, bis $10 * 4$ WH absolviert sind. Das sind dann zusammen 40 WH. Ohne MV.

Wenn Du nicht auf Anhieb $10 * 4$ WH schaffst - kein Problem, höre dann nach 7 oder 8 mal 4 WH auf und versuche beim nächsten Training Dich um einen (Teil-)Satz zu steigern. Bis Du am Ende die $10 * 4$ WH geschafft hast.

Dann erhöhe das Gewicht um 5 - 10 %. Und versuche $10 * 3$ WH zu absolvieren.

Du schaffst es nicht auf Anhieb? Kein Problem! Höre dann nach 7 oder 8 mal 3 WH auf und versuche beim nächsten Training Dich um einen (Teil-)Satz zu steigern. Bis Du am Ende die $10 * 3$ WH geschafft hast.

Dann erhöhe erneut das Gewicht um 5 - 10 %. Und versuche $10 * 2$ WH zu absolvieren.

Du schaffst es nicht auf Anhieb? Kein Problem! Höre dann nach 7 oder 8 mal 2 WH auf und versuche beim nächsten Training Dich um einen (Teil-)Satz zu steigern. Bis Du am Ende die $10 * 2$ WH geschafft hast.

Auf diese Art und Weise erhöhst Du Dein Trainingsvolumen am Anfang bei gleicher Gewichtsbelastung und gewöhnst Deinen Körper schrittweise an ein höheres Trainingsgewicht.

Mit dieser Vorgehensweise habe ich gute Erfahrungen gemacht. Auf genau diese Art und Weise habe ich schon vor Jahren Plateaus überwunden und bei einzelnen Übungen "nach Wunsch" eine "Kraftspitze" herausgearbeitet.

(Wer sich hier nun an HST Prinzipien erinnert fühlt - Gratulation!)

Isolationsübungen:

Obwohl diese so gerne und in so grosser Vielzahl von jungen Sportlern gemacht werden, sie bringen Dich am Anfang nicht wirklich voran.

Dazu noch Auszug von anderer Stelle aus dem Forum von DareDevil:

(DareDevil ist ein 1,90m grosser, 135 Kg schwerer, auf der Bank 200 kg drückender Kraftsportler)

DareDevil hat folgendes geschrieben:

Zitat:

Einer der nur Arme trainiert bekommt auch dicke Arme...

Jemand, der nur Arme trainiert, wird recht schnell an eine unüberwindbare Hürde stoßen.

Nehmen wir an, unser Nur-Arm-Trainierender schafft es, sich im Langhantelcurl auf 50 KG für 10 saubere Wiederholungen hochzuarbeiten - das wäre schon eine respektable Leistung, aber er kommt einfach nicht weiter. Egal welche Tricks

er anwendet, bei 50 KG ist Schluss.

Würde er nun die Kniebeugen, das Kreuzheben, das vorgebeugte Rudern und Klimmzüge mit Zusatzgewicht ins Programm nehmen und das direkte Armtraining von nun an ganz aus dem Programm streichen, könnte er mit größter Wahrscheinlichkeit dieses Limit überwinden. Eine solche Entwicklung ist immer wieder und wieder bei Athleten beobachtet worden, die sich - wenn auch spät - endlich primär den Mehrgelenkübungen zwecks allgemeiner Körperkraftsteigerung gewidmet und die kleineren Armübungen - zumindest eine Zeit lang - beiseite gelassen haben.

Mein Anliegen war es deshalb, daß sich gerade Anfänger mit Primärziel Muskelmassegewinn nicht von der Vielzahl der Maschinen- und Isolationsübungen verunsichern lassen und ein übergroßes Programm absolvieren und dann nach zwei Jahren Training vielleicht 3 cm Oberarmumfang gewonnen haben.

Grundsätzlich kann man - ausgehend von diesem Grundlagenprogramm - sich in Richtung HIT oder in Richtung HST entwickeln. Beide geht, beides machbar. Zu HIT und zu HST findet Ihr an anderer Stelle hier im Forum weitere Informationen, das würde hier etwas zu weit führen.

Und nun ran ans Eisen!

Viel Spass beim Training, viel Spass beim Wachsen!"