

## Trainingsbesuch im Kondi(tionstraining) 5./7.11.2020:

Eure Aufgabe ist es, die Übung auf Euch anzupassen, sodass das Anstrengungsempfinden **3 - 4** auf der Borgskala entspricht. Also: **leicht bis etwas anstrengend**.

Anpassungsmöglichkeiten:

- **Auflagefläche**/-winkel
- **Bewegungsradius**/-geschwindigkeit
- **Hebel** (Je länger, desto schwerer)
- **Gewicht/Widerstand**
- **Anzahl beteiligte Muskeln**
- Aus dynamischen Übungen statische machen oder umgekehrt (bewegt vs. unbewegt)

Wenn Ihr für Euch ein Krafttraining plant, kommen folgende Möglichkeiten hinzu:

- Übungsauswahl
- Dauer/Wiederholungsanzahl
- Pause
- Anzahl Sets (Gleiche Übung mehrmals)
- Unterlage (stabil/instabil)

Um die **Kraftausdauer** zu steigern hat sich eine **Wiederholungszahl von 12-25** als wirkungsvoll erwiesen. Dies entspricht etwa einer **Dauer von 60-120s**.

Um alle Muskeln gleichmässig zu trainieren, empfiehlt es sich, die Übungen auf Oberkörper (OK), Rumpf (R) und Unterkörper (UK) aufzuteilen.

### Beispielprogramm (1 min Anspannung, 1 min Pause, 2x3):

OK: Liegestütze an der Wand

R: Bird Dog auf Stuhl abgestützt

UK: Lunge/Ausfallschritt im Wechsel

OK: Dips auf Stuhl / am Tisch

R: Knie anziehen im Sitzen

UK: Absitzen & Aufstehen (Squats)

OK: Back Widow

R: Käfer gleichseitig (linker Arm & linkes Bein strecken & anziehen)

UK: Hip Bridge