

# Trainingsgestaltung

## Ziele:

- Viele Muskeln trainieren
- 3-4 auf der Borgskala (etwas anstrengend)
- 12-25 Wdh / 60-90s Belastung
- Kraftausdauertraining
- Weitere Ziele selbst definieren

## Übungsauswahl:

- Grosse Muskelgruppen (Oberkörper, Rumpf, Unterkörper) einbeziehen
- Übungen auf ein Ziel ausrichten (Fitness, Kraft, Aussehen, Leistung...)
- 6-9 Übungen / 2-3 Serien (optimal 16-20 Serien pro Training; z.B. 6x3 oder 2x9)

## Übungen anpassen

(vereinfachen/erschweren) durch:

- Auflagefläche +/-
- Winkel/Hebelarm
- Bewegungsradius
- Widerstand/Gewicht