

FAG-Workout

Fachschaft Sport des Friedrich-Abel-Gymnasiums

Krafttraining

Für ein effektives Ganzkörpertraining sollten aus den abgebildeten **Kraftübungen** mindestens 8 ausgewählt werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die 6 großen Muskelgruppen (Beine, Bauch, Arme, Brust, Rücken und Schultern) vertreten sind.

Beim Zirkeltraining werden die Übungen mit einer bestimmten Belastungszeit (30-45 Sekunden) oder einer bestimmten Wiederholungszahl (15-20) nacheinander ausgeführt, das heißt nach einer Übung für die Beine, folgt im Anschluss eine Übung für den Bauch, dann eine Übung für die Arme ... Zwischen den einzelnen Übungen wird lediglich eine kurze Pause von 10-15 Sekunden eingelegt. Nachdem alle 8 Übungen ausgeführt wurden, gibt es eine längere Pause von 1 Minute. Der Zirkel wird insgesamt 2-3 Mal durchlaufen.

Man kann auch 2 Kraftübungen abwechselnd, wie im Zirkeltraining beschrieben, jeweils 2-3 mal hintereinander ausführen. Dadurch lassen sich noch höhere Kraftzuwächse erzielen.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht kann mehrmals pro Woche durchgeführt werden, allerdings sollten immer 2-3 Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten liegen. Wenn nach dem Krafttraining Muskelkater auftritt, sollte beim nächsten Mal mit etwas geringerer Intensität trainiert werden, also mit kürzerer Belastungszeit oder kleinerer Wiederholungszahl.

Beweglichkeitstraining

Beweglichkeitstraining mit den abgebildeten **Dehnübungen** kann täglich durchgeführt werden und sollte stets nach einer kurzen Aufwärmphase erfolgen.

Wer Kraft trainiert, sollte auch immer Beweglichkeitstraining machen!

Beweglichkeitstraining kann vor oder nach dem Ausdauer- bzw. Krafttraining durchgeführt werden: vor dem anschließenden Training bereitet es die Muskulatur auf die folgende Belastung vor, danach dient es der besseren Erholung der beanspruchten Muskeln.

Eine Dehnposition sollte einen sogenannten „Wohlfühlschmerz“ erzeugen, der über einige Sekunden gehalten wird, so dass er nachlässt und dann durch weiteres Dehnen wieder verstärkt werden kann (insgesamt 15-20 Sekunden pro Übung).

Durch zwischenzeitliches (mehrfaches) Anspannen (ca. 5-10 Sekunden) des gedehnten Muskels lassen sich noch bessere Dehnfortschritte erzielen.