



Vorstellung verschiedener Trainingsformen



Zirkeltraining

- Als Zirkeltraining bezeichnet man eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden.
- Zirkeltraining schult je nach Ausführung schwerpunktmäßig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit.



Zirkeltraining

- Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren.
- Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden, sodass die jeweils unbelasteten Muskeln leicht regenerieren können.



Zirkeltraining

- Bei der Durchführung eines Zirkeltrainings muss man nicht zwangsweise an Geräten trainieren die im Kreis angeordnet sind, mit einem Teraband kann man nacheinander verschiedene Übungen für alle Muskelgruppen durchführen. Wichtig bei der Durchführung ist, dass die anfängliche Belastungszeit nicht zu hoch gewählt wird.
- Zum Aufwärmen alle Übungen mit einer Belastungszeit von 30 Sek. ausführen.
- Belastungszeit während des Haupttrainings 1 min.
- Nach dem Training sollte man Dehnübungen für die Muskelgruppen, die man beansprucht hat, ausführen.



Intervalltraining

- Intervalltraining ist eine Trainingsmethode im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist.
- Dabei werden die Erholungsphasen von Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann.
- Durch die unvollständige Erholung wird ein stärkerer Trainingsreiz gesetzt.



Dauermethode

- Die Belastungsintensität bleibt bei dieser Methode während der gesamten Belastungszeit konstant.
- Die Dauermethode ist vor allem zur Entwicklung der Grundlagenausdauer geeignet, d. h. für Anfänger und Untrainierte bei Aufnahme sportlicher Betätigung.



Trainingsdurchführung

- Die optimale Methode zur Ausbildung grundlegender Ausdauer ist die Dauer Methode, weil sie sich besonders für Anfänger eignet.
- Trotzdem sollte man zwischen Dauer Methode und Intervalltraining variieren, um einer Gewöhnung der Belastung entgegen zu wirken.
- Des weiteren bewirkt ein Intervalltraining, dass sich das Herz schneller erholt.



Trainingsdurchführung

- Man sollte 2-3 mal pro Woche trainieren.
- Die Trainingszeit darf zu Beginn etwas niedriger ausfallen, 20 min sind ausreichend.
- Wem die volle Trainingszeit zu schwer fällt, sollte in Intervallen trainieren.
- Vor jedem Training ist ausreichendes Aufwärmen wichtig, um Verletzungen vorzubeugen.