

## Krafttraining Beine Hypertrophie 1

U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Gewicht anpassen)

<b>Trainingsziel/-wirkung</b>	Vergrößerung des Muskelquerschnitts/ Verbesserung des Energiepotentials der Muskulatur			
<b>Trainingsmethode</b>	Hypertrophietraining			
<b>Belastungsparameter</b>	Intensität	70 - 85% der Maximalkraft	Umfang	3 - 4 Sätze
	Dauer	8 - 12 Wdh.	Pause	2 - 3 Minuten
<b>Gesamtdauer</b>	1,5 – 2 Stunden			
<b>Trainingshinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langhantelübungen sind vom Trainer zu kontrollieren → Achten auf genaue Ausführung</li> <li>• Vor dem Langhanteltraining immer einen Techniksatz mit wenig Zusatzgewicht durchführen</li> <li>• Bei jedem Satz Ausbelastung der trainierten Muskelgruppe</li> <li>• Aktive Pausengestaltung mit geringer Belastung (Balance- oder Koordinationsübungen)</li> <li>• Beweglichkeitstraining am Abend</li> </ul>			
<b>Hilfsmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußball, Frisbee, Basketball, Medizinbälle</li> <li>• Matten, Langhantel mit verschiedenen Gewichten, Beinpresse, Beugercurl-Maschine oder Pezibälle oder Thera-Bänder</li> <li>• Ergometer</li> </ul>			
<b>Aufwärmprogramm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmspiel (10 min.)</li> <li>• Ausfallschrittbahnen mit Medizinball: 6-8 Bahnen (ca. 20m) mit verschiedenen Ausführungen (15 min.)</li> </ul>			
<b>Hauptprogramm</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reißkniebeuge mit Langhantel über Kopf</li> <li>2. Beidbeinige Tiefkniebeugen mit Langhantel auf Schulter</li> <li>3. Einbeinige Kniebeuge in Beinpresse/Desmotronic</li> <li>4. Einbeinige Beugercurls in Maschine</li> </ol>			
<b>Trainingsabschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausradeln (ca.15min.)</li> </ul>			