

Hypertrophie Beine 2

U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Vergrößerung des Muskelquerschnitts/ Verbesserung des Energiepotentials der Muskulatur			
Trainingsmethode	Hypertrophietraining			
Belastungsparameter	Intensität	70 - 85% der Maximalkraft	Umfang	3 - 4 Sätze
	Dauer	8 - 12 Wdh.	Pause	2 - 3 Minuten
Gesamtdauer	1,5 – 2 Stunden			
Trainingshinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Langhantelübungen sind vom Trainer zu kontrollieren → Achten auf genaue Ausführung • Vor dem Langhanteltraining immer einen Techniksatz mit wenig Zusatzgewicht durchführen • Bei jedem Satz Ausbelastung der trainierten Muskelgruppe • Aktive Pausengestaltung mit geringer Belastung (Balance- oder Koordinationsübungen) • Beweglichkeitstraining am Abend 			
Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matten, Stonies, Fausthantel, Koordinationsleiter, Langhantel mit verschiedenen Gewichten, kleiner Kasten oder Treppe, Adduktorentrainer oder Seilzug oder Therabänder, Bälle oder Frisbee, etc. 			
Aufwärmprogramm	<ul style="list-style-type: none"> • Lauf ABC (10 min.) • Rumpfaktivierung (10 min.) 			
Hauptprogramm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ausfallschritte mit Langhantel auf der Schulter 2. Beidbeinige Tiefkniebeugen mit Langhantel auf Schulter 3. Einbeiniger Kastenaufstieg mit Langhantel auf Schulter 4. Beinschließen an der Maschine oder am Seilzug 			
Trainingsabschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel (15min.) 			