

Hypertrophie Oberkörper 1

U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Vergrößerung des Muskelquerschnitts			
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 ein 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 • Medizinbälle, Frisbee etc. 			
Aufwärmprogramm	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmspiel (15min.) • Verschiedene Wurfformen (nach vorne/hinten/oben/unten) mit Medizinball (Partnerübungen) 			
Hauptprogramm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bankdrücken 2. Klimmzüge/ Latziehen 3. Dips 4. Flat Flys 			
Trainingsabschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Vorgabe 			