

## Hypertrophie Oberkörper 2

U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

<b>Trainingsziel/-wirkung</b>	Vergrößerung des Muskelquerschnitts/			
<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>	Ca. 1,5 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>• Matten, Stonies, Fausthantel, Koordinationsleiter</li> <li>• Langhantel mit verschiedenen Gewichten</li> <li>• Bälle, Frisbee etc.</li> </ul>			
<b>Aufwärmprogramm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf ABC mit koordinativen Armbewegungen (15min.)</li> </ul>			
<b>Hauptprogramm</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bankziehen</li> <li>2. Nackendrücken</li> <li>3. Standrudern</li> <li>4. diagonales Kreuzziehen am Seilzug</li> </ol>			
<b>Trainingsabschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Vorgabe</li> </ul>			