

Tabellenmaterial zur Programmerstellung und Leistungssteuerung

Tabelle 1 ist von der Oddvar-Holtens-Kurve abgeleitet und zeigt die Möglichkeit von der maximal möglichen Wiederholungszahl auf die Maximalkraft zu schließen.

Tabelle 1

KRAFT
Die max.mögliche Whgs.-Zahl gibt Auskunft über die Maximalkraft !
Auf Grund neuerer wissenschaftlicher Untersuchungen ist es nicht exakt möglich, von einer Wiederholungszahl auf die maximale Einmal-Leistung hoch zu rechnen !
85 % 6-7 x
90 % 4-5 x
95 % 2-3 x
100 % 1 x

Tabelle 2

RPE (Borg)
Persönliches Anstrengungsempfinden
6 sehr leicht
7 leicht
8
9 sehr leicht
10
11 recht leicht
12
13 etwas anstrengend
14
15 anstrengend
16
17 sehr anstrengend
18
19 sehr sehr anstrengend
20 sehr sehr anstrengend

Tabelle 2 ist die BORG-Skala und bietet die Möglichkeit die Belastung sowohl bei Kraft- als auch bei Ausdauertraining nach subjektivem Empfinden zu steuern. Vorteil dieser Tabelle ist die Einbringung der "Tagesverfassung" in das Training und damit auch eine Möglichkeit Überbelastungen zu meiden.

Tabelle 3 ist aus Untersuchungen der "International Sports Science Association" hervorgegangen und bringt die unterschiedlichen Muskeln in unterschiedlichen Ausbelastungen in Zusammenhang mit unterschiedlichen Erholungszeiten. Sicher sehr sinnvoll, da die Faserzusammensetzung der einzelnen Muskeln variieren und es dadurch verschieden lange Regenerationszeiten gibt.

Tabelle 3

Erforderliche komplette Erholungszeiten (Tage) nach entsprechender Belastung			
MUSKELN	19 Wh/Satz niedrige Intensität	8-12 Wh/Satz mittlere Intensität	3-6 Wh/Satz hohe Intensität
Bauch	01	1,5	02
Nacken	01	1,5	02
Unterarm	01	1,5	02
Waden	01	1,5	02
Schultern	02	2,5	03
Bizeps	02	2,5	03
Trizeps	02	2,5	03
Brust	02	03	04
Oberer Rücken	02	03	04
Hinterer Oberschenkel	03	3,5	04
Hüfte/Gesäß	03	3,5	04
Vorderer Oberschenkel	03	3,5	04
Unterer Rücken	03	04	05

SCHELL
MITTEL
LANGSAM

Da sich die einzelnen Muskeln in unterschiedliche Zeiten erholen, sollten auch bei Trainingsplänen diese Erholungszeiten bedacht werden. Nur so kann jeder Muskel in seiner optimalen Überkompensationsphase trainiert werden.