

Reizkonfigurationen

		AK	KA	HYP	MISCH	IMK	REAKTIV
	METHODE	Ausdauer	Kraft	Methoden der	Mischmethoden	Methoden der	Reaktive
		Kraftmethode	Ausdauermethode	submaximalen	Pyramidenformen	maximalen	Methoden
REIZ		Bewegungs-		Kontraktionen bis		Kontraktionen bis	DVZ
KONFIGURATION		koordination		zur Erschöpfung		zur Erschöpfung	Stütz / Stoss
INTENSITÄT		< 50 %	50-60%	70-85%	70-100%	85-100%	
	(Last in% des 1RM* resp.					(-130%)	
	% der max. KSP-Sprunghöhe)						100%
WDH* / Serie		> 20(40) / > 3'	20 / 30"-<3'	12 - 6 45"-30"	1-12-1	(5)-3-1 <30"	sportartspezifisch 30 / 12-10-8
WDH-Pause		keine	keine	keine	keine	keine	>6-8"
SERIEN / TE		1-2	4	4-6	-7	3	3-5
SERIENPAUSE		keine	90"-30"	3'-2'- (90")*	6'-3'	>6,(aktiv)	>10'-6'
TEMPO		kontinuierlich	kontinuierlich	langsam-zügig	zügig-explosiv	explosiv	explosiv
KONTRAKTIONS-							<400msec/<170msec
DAUER (msec.)							CMJ / DJ
TE / Woche		1-3	2-4	2-3	1-3	2-3	2(-3)
Makrozyklus		2 Wochen progressiv	4-6 Wochen progressiv	(8)10-12Wochen progressiv	10-12 Wochen progressiv	6-8 Wochen degressiv	4-6 Wochen degressiv

Adaptationen der Krafttrainingsmethoden und Reizkonfigurationen

	Methode	AK	KA	HYP	MISCH	IMK	REAKTIV
Kraftqualität				Kraftfähigkeit			
Maximalkraft		+	+	+++	+	++	
Schnellkraft							
Dyn. Kraftmaximum		+	+	++	++	++	
Explosivkraft				+	+	+++	+
Reaktivkraft						+	+++
Kraftausdauer		++	+++	+	+	+	
		Bindegewebsspezifische Adaptationen					
				Tendomuskulär			
Muskelmasse			++	+++	+	+	
Elastizität						+	+++
Enzymaktivität		++	++ (anaerob)	++	+		
Kapillarisierung		+++	++(anaerob)	++	+	+	
				Neuronal			
willkürliche Aktivierung				+	+	+++	+
Voraktivierung				+	+	++	+++
Reflexaktivität					+		+++
Inhibition					+	+	+++
Mitochondriensynthese		+++	!! - !!	!!-!!	r 20Q9		2

Schnelligkeitstraining						
METHODE		IMK	REAKTIV	azyklische	zyklische	spezifische
		Methode der	Reaktive Methode	elementare	elementare	komplexe
		MAXIMALEN	DVZ/Plyometrie	Schnelligkeit	Schnelligkeit	Schnelligkeit
		Kontraktionen bis				
		zur Erschöpfung	Wurf ABC			
REIZ						
Übungsbeispiel			Wurf ABC	Wurf ABC	Wurf ABC	sportartspezifisch
INTENSITÄT	(Last in %)	90-100%		50%-30% Entlastung	maximale Frequenz	100%
resp.% der Intensität)		(-130%)	100%			
WDH / SERIE		(5)-3-1	12-10-8 (=30)	5-8 Würfe/Stösse	6-8"	12-8 /45-90"
WDH-PAUSE		keine	>6-8"		keine	keine
SERIEN/TE		3	3	1-2-3	4-6	4-6
SERIENPAUSE		>6'	>10'	5-10'	5'	2-3'
TEMPO		explosiv	explosiv	explosiv	maximal	spezifisch
KONTRAKTIONSDAUER (msec.)			<400msec/<170msec			
Kontaktzeit			?	?		
TE-Woche		1-3	1	1-2	2-3	1-3
MAKROZYKLUS (Wochen)		8-6 degressiv8	6-4 degressiv	8-6 degressiv	8-6 degressiv	12-10 degressiv
Mod.:skript spt, Trainingslehre Schnelligkeit, HJ.Haas,2004 Gyger/Deucher, dipl.PT						