



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Training im Fitness-Studio

Viele Sportler trainieren ganzjährig im Fitneßstudio, im Winter finden weitere Athleten den Weg ins Studio, da das Wetter in unseren Breiten ein ganzjähriges Training draußen nur eingeschränkt zuläßt. Darüber hinaus bieten die Studios gute Möglichkeiten zur Ergänzung des Trainings.

Wie sieht eine sinnvolle Einheit im Studio aus?

Eine Trainingseinheit im Studio sollte grundsätzlich folgenden Aufbau haben:

Aufwärmen

Dazu eignen sich insbesondere Fahrradergometer, Laufbänder, Stepper, Rudergeräte etc. Die Intensität sollte locker sein ([Grundlagenausdauer 1](#)), die Dauer liegt zwischen 5 und 15 min.

Stretching

Durch das Stretching wird die Muskulatur auf die Belastung vorbereitet. Hier sollten insbesondere Muskeln gedehnt werden, die im folgenden Training belastet werden. Die Dauer sollte zwischen 10 und 15 Minuten liegen

Krafttraining

Krafttraining sollte vor dem Ausdauertraining durchgeführt werden.

Wollen Sie die **Maximalkraft** trainieren, so wählen Sie ein Gewicht, daß ca. 10 Wiederholungen bis zur Erschöpfung zuläßt. Führen Sie 2 bis 3 Serien durch.

Um die **Kraftausdauer** zu trainieren, wird ein Gewicht gewählt, das mindestens 20, besser über 30 Wiederholungen bis zur Erschöpfung zuläßt. Hier sind bis zu 5 Serien möglich.

Krafttraining an Geräten hat den Vorteil, daß durch die geführte Bewegung das Verletzungsrisiko kleiner ist. Beim Training mit Hanteln wird jedoch durch die fehlende Führung gleichzeitig die Koordination trainiert. Die Dauer kann von 15 min bis 2 Stunden variieren.

Herz-/Kreislauftraining

Ausdauertraining bildet immer den Schluß einer Trainingseinheit. Wie beim Aufwärmen bieten sich hier viele Möglichkeiten. Hier kann die Intensität auch höher liegen, z.B. im [Grundlagenausdauer 2-Bereich](#) oder sogar im Bereich der [wettkampfspezifischen Ausdauer](#). Die Dauer kann von 15 min bis 2 Stunden variieren.

Cool-Down

Richtiges Cool-Down leitet die Erholung ein und wird genau wie das Aufwärmen durchgeführt. Stretching beendet das Trainingsprogramm. Dauer 5 bis 10 min.

Sauna

Wenn Sie die Sauna aufsuchen möchten, dann immer am Ende des Trainings. Denken Sie daran, während eines längeren Trainings genügend zu trinken und zu essen, um sinnvoll saunieren zu können. Auch in der Sauna benötigen Sie Energie, schließlich muß der Körper aktiv kühlen!

Spieltraining

Besteht das Training aus Spielen, z.B. Squash, so steht das Spielen in der Reihenfolge des

Trainingsaufbaus an der Stelle des Krafttrainings oder des Ausdauertrainings.

Soll das Spieltraining zusätzlich eingebaut werden, so gilt: Krafttraining vor Spieltraining, aber Spieltraining vor Ausdauertraining!