



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

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

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

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist eine verbreitete Trainingsform und wird gerade im Winter in der Halle gerne eingesetzt. Was wird damit trainiert?

Die Variationen des Zirkeltrainings sind vielfältig und werden über die Parameter Übungsanzahl, Belastungsdauer, Belastungsintensität, Pausendauer, Serienanzahl und Serienpause gesteuert. Daher sind auch die Wirkungen des Zirkeltrainings unterschiedlich, lange Belastungsdauern bei niedriger Intensität und kurzer Pause setzen einen anderen Reiz als kurze Belastungsdauern bei hoher Intensität und langer Pause.

Die primären Trainingseffekte sind das Erlernen bzw. die Vertiefung verschiedener Bewegungsabläufe, die gerne auch sportartunspezifisch sein dürfen und damit der allgemeinen Ausbildung dienen, sowie insbesondere bei intensiven und hochintensiven kurzen Belastungen je nach Übungsauswahl allgemeines oder spezifisches intensives und hochintensives Ausdauertraining.

Gerne wird auch der Begriff Kraftzirkel benutzt. Krafttraining im Sinne von Maximalkrafttraining ist Zirkeltraining praktisch nie, auch die Kraftausdauer wird nur selten trainiert, denn dafür muss die Schwelle von 50 Prozent der Maximalkraft überschritten werden.

Zirkeltraining kann also Technik- und Ausdauertraining sein, jedoch selten Krafttraining.