**Auf Ziel abgestimmte Methode des Krafttrainings**

|  |  |
| --- | --- |
| Prozente der Maximalleistung | Mögliche Wiederholungszahlen |
| 47% | 20 |
| 61% | 15 |
| 64% | 14 |
| 67% | 13 |
| 70% | 12 |
| 72% | 11 |
| 75% | 10 |
| 77% | 9 |
| 80% | 8 |
| 83% | 7 |
| 86% | 6 |
| 88% | 5 |
| 92% | 4 |
| 95% | 3 |
| 97% | 2 |
| 100% | 1 |

**Aufbau eines Trainings**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **grosse** Muskeln | *vor* | **kleinen** Muskeln |
| **mehrgelenkig**  | *vor* | **eingelenkig** |
| **komplexe** | *vor* | **einfachen** Übungen |
| Rumpf gegen Ende des Trainings |

**Methodische Hinweise zum Krafttraining**

* wärme dich gut auf;
* gehe konzentriert an die Gewichte, bereite dich mit leichten Lasten vor;
* niveaugerechte Belastung;
* eine langfristige und harmonische Entwicklung anstreben (Dysbalancen vermeiden d.h. Antagonisten in gleichem Masse trainieren);
* dynamische, technikorientierte Übungen bevorzugen;
* gute Technik und korrekte Ausführung sind wichtiger als dein neuer Rekord!

**Verhalten im Kraftraum**

* Ordnung halten

(Gewichte und Material nach Gebrauch wegräumen);

* Schweisstuch verwenden;
* Das Training ist nur in Sportkleidung und sauberen Turnschuhen erlaubt.
* keine nackten Oberkörper;
* Geräte nach Gebrauch reinigen;
* kein unnötiges Besetzen von Geräten;
* guten Schuhwerk für Langhanteltraining;
* bei der Verwendung von Hanteln die dazu vorgesehenen Verschlüsse verwenden;
* bitte Kollegen um Hilfestellung bei maximalen Lasten;
* Getränke nur in verschliessbaren Flaschen, Esswaren nur ausserhalb des Kraftraums konsumieren.