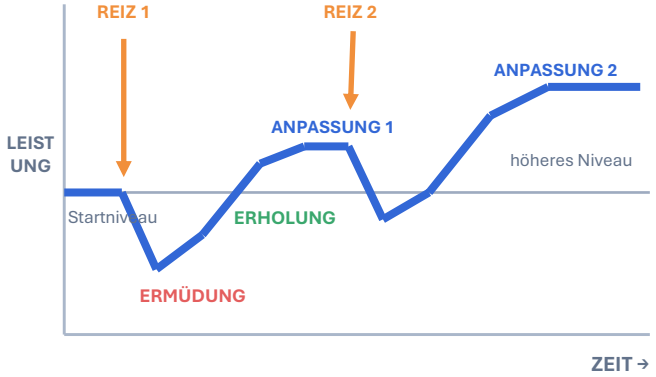
CLEVER TRAININGIEREN. STARK WERDEN.

Drei Prinzipien für ein wirksames Krafttraining

1 MUSKELWACHSTUM

Fortschritt entsteht durch wiederholte Belastung und Erholung

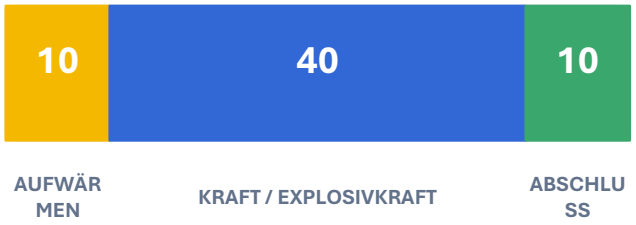


TRAINING | ESSEN | SCHLAF

Wiederholte Trainingsreize plus Erholung führen schrittweise zu einem höheren Leistungsniveau.

2 TRAININGSDAUER

Praxisbeispiel für 60 Minuten



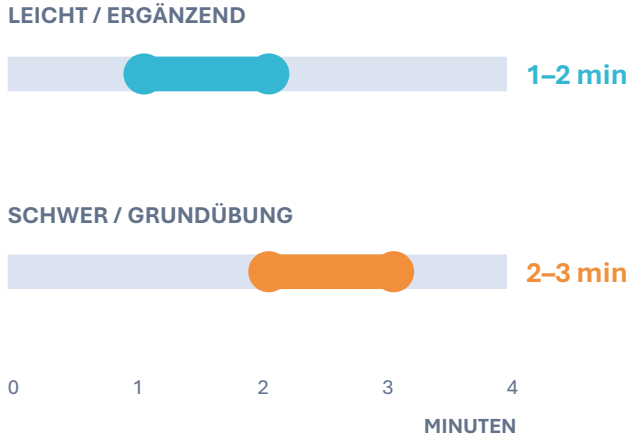
QUALITÄT > UHRZEIT



STOPP, wenn Technik oder Bewegungsgeschwindigkeit deutlich nachlassen

3 SATZPAUSEN

So lange pausieren, bis saubere Wiederholungen wieder möglich sind



Ist der nächste Satz deutlich schlechter, war die Pause wahrscheinlich zu kurz.

JUGEND-REGEL

2–3 Krafteinheiten/Woche sind eine Orientierung • qualifizierte Betreuung • Technik vor Gewicht

Bei 3–5 anderen Sporteinheiten pro Woche sind 2–3 zusätzliche Krafteinheiten nicht automatisch nötig. Gesamtbelastung, Erholung und Trainingsziel entscheiden.

Quellen: NSCA-Positionspapier zum Jugendkrafttraining (2009); internationaler Konsens zum Jugendkrafttraining (BJSM, 2014); Grgic et al., systematische Übersicht zu Satzpausen (2017). Die 60-Minuten-Aufteilung ist ein Praxisbeispiel, keine allgemeingültige Vorgabe.