

Die Intermuskuläre Koordination
Intramuskuläre Koordination
Kraftausdauer
Hypertrophie
Schnellkraft
Maximalkraft
TRAINING IM STATIONS-ZEIT-KREISBETRIEB
TRAINING IM NEUEN FORMEN

METHODEN

Maximale Wiederholungszahl (Repetition counting)
Ganzkörpertraining (allround training)
Progressive Belastung (progressive loading)
ILB - die Leistungsbildmethode
Isoliertes Muskeltraining (isolated muscle training)
Prioritätsprinzip (priority principle)
Pyramidensystem (pyramid system)
Split-Training (splitting)
Durchblutung - „Pump“ (flushing)
Supersätze (super sets)
Verbundene Sätze (compound sets)
Zirkeltraining (circuit training)
Abfälschen (cheating)
Intensivwiederholungen (forced reps)
Dreifach-Sätze (tri sets oder giant sets [mehr als 3 Sätze])
Unterbrochene Sätze (broken sets)
Isometrische Spitzenkontraktion (peak contraction)
Vorermüdungstraining (pre-exhaustions training)
Schockprinzip (shock principle)
Abnehmendes Ausbelasten (stripping principle) oder (down the rack)
Negativ Wiederholungen (negative repetitions)
Progressive Intervalle (progressive intervalls)
Teilbewegungen (burns oder partials)
Instinkt-Training (instinct principle)
Eineinhalb Methode und **Dreiteilige Sätze** (partial sets)
100-er Sätze (100 reps sets)
Das Antagonistentraining
Das Ein-Satz-Training (one set principle)
Super Slow Sätze
Statische Kontraktionen
Startkontraktionen
Endkontraktionen
Teilwiederholungen
Körperseiten-Splitting (Bodyside split)
Intervall Belastung (Wave loading)
Stopp und Los (Stop-and-go)
Masse- und Definitionstraining