

# Ganzheitliches Trainingssystem (nach Dr. Hatfield)

Die Muskelzelle besteht aus einer Vielzahl von Bestandteilen. Alle Bestandteile reagieren auf teils unterschiedliche Belastungen mit unterschiedlichen Antworten. Für den entsprechenden Effekt muß die gewählte Trainingsmethode entsprechen ! Das Hatfield-Trainingskonzept versucht alle Bestandteile in ein Training zu integrieren.

<u>Zellbestandteile</u>	<u>%-Anteil (geschätzt)</u>	<u>Methoden der Überladung</u>
Myofibrillen	20-30 %	6-12 Whg. mit max. Krafteinsatz
Mitochondrien	15-25 %	15-25 Whg. bei hartem Training
Sarkoplasma	20-30 %	Krafteinsatz und hartes Training
Kapillaren	3- 5 %	hartes Training und ständige Spannung
Fette	10-15 %	Ruhe und Diät
Glykogen	2- 5 %	Diät
Zellsubstanzen	4- 7 %	Krafteinsatz, hartes Training, Ruhe und Diät

## Holistic Training (nach Dr. Hatfield)

Sätze	Whg	Gewicht	Übungsausführung
Nr. 1	4 - 6 (6)	Maximal (für die gewählte Whg.-Zahl)	Explosive Bewegungsausführung mit kurzer Pause zwischen den einzelnen Whg.
Nr. 2			

**Die Pause zwischen 1. und 2.Satz sowie 2. und 3.Satz ca. 4-6 Minuten**

Nr. 3	12 - 15 (12)	Maximal (für die gewählte Whg.-Zahl)	Bewegungsausführung mit mittlerer Geschwindigkeit und ganz kurzer Pause zwischen den Whg.
Nr. 4			

**Die Pause zwischen 3. und 4.Satz sowie 4. und 5.Satz ca. 2-3 Minuten**

Nr. 5	20 - 25 (24)	Maximal (für die gewählte Whg.-Zahl)	Die konzentrische und exzentrische Bewegung mit ständiger Spannung - keine Erholung zwischen den Wiederholungen
Nr. 6			

**Die Pause zwischen 5. und 6.Satz ca. 1-2 Minuten**

**ENTWEDER:** 3 x 2 Sätze dieselbe Übung, z.B. Kniebeuge,

**ODER:** je 2 Sätze dieselbe Muskelgruppe aber unterschiedliche Übungen  
z.B. 1. +2.Satz Kniebeuge - 3. +4.Satz Beinpresse - 5. +6.Satz Beinstrecken

**WICHTIG:** Moderates Dehnungen nach den 6 Sätzen zur schnelleren und besseren Regeneration !