

PRO BEISPIELE FÜR GRAMME

Verschiedene Programm-Varianten

Programm-Varianten können mit den verschiedenen Kettlebell-Techniken, aber auch mit intensiven Körpergewichtsübungen wie Liegestütze oder Burpees, Klimmzügen oder Barrenstützen sinnvoll kombiniert werden.



Periodisierung als Möglichkeit der Programmerstellung:

Lineare Periodisierung:

Für Anfänger geeignet

Es werden Blöcke gebildet, die je nach Ziel zwei bis drei Monate dauern. Es wird nacheinander zuerst Technik, dann Kraftausdauer, dann Hypertrophie, dann Maximalkraft trainiert.

zBsp.:

Übungen	TECHNIK 4 Wochen	KRAFTAUSDAUER 4 Wochen	HYPERTROPHIE 6 Wochen	MAXIMALKRAFT 6 Wochen
Dead Lift	16 kg	20 kg	24 kg	2 x 32 kg
Goblet squat	16 kg	20 kg	24 kg	2 x 32 kg
Renegade row	2 x 12 kg	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg
Floor press	16 kg	20 kg	24 kg	2 x 32 kg
Press	12 kg	16 kg	24 kg	32 kg

Der Nachteil hier ist, dass wenn man den einen Faktor intensiv trainiert (zB: Kraftausdauer), geht die andere konditionelle Fähigkeit (Maximalkraft) zurück.

Nicht lineare Periodisierung:

Hier werden verschiedene Stimuli während eines Mesozyklus (bis zu 16 Wochen) erreicht, wobei die einzelnen Ziele auf eine oder auf bis zu zwei Wochen verteilt werden können. Somit trainiert man zwei, oder drei Inhalte fast parallel, innerhalb einer Zeitspanne von 4, 7, 10 oder 14 Tagen, jedoch nicht in einer Einheit. Leistungssportler machen sogar bis zu drei Einheiten am Tag!

zBsp.:

Montag	Hypertrophie	10 - 15 Whg	4 Serien
Dienstag	Pause		
Mittwoch	Hypertrophie	6 - 8 Whg	3 Serien
Donnerstag	Pause		
Freitag	Maximalkraft	2 - 4 Whg	3 Serien
Samstag	Pause		
Sonntag	Pause	15 - 20 Whg	2 Serien
Montag	Kraftausdauer		
Dienstag	Pause		
Mittwoch	Wie Montag		