

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**