

# TRAININGSARTEN, -METHODEN UND -SYSTEME

## 1 Einsteigertraining

Wiederholungszählen  
Individuelle Leistungs Bild-Methode  
Ganzkörpertraining  
Prioritätsmethode

## 2 Intensivierung der Wiederholung

Geschwindigkeitsveränderung  
Zeitlupenmethode  
Abfälschen  
Teilbewegungen  
Stopp und go-Methode  
Startkontraktionen  
Endkontraktionen  
Isometrische Kontraktion  
Vorgedehnte Kontraktion

## 3 Intensivierung der Serie (Sätze)

Ein/einhalb-Sätze  
Dreiteilige Sätze  
Vorermüdungssätze  
Nachermüdungssätze  
Progressive Intervalle  
Abnehmendes Ausbelasten 1  
Abnehmendes Ausbelasten 2  
Supersätze  
Dreifachsätze  
Verbundene Sätze  
Intensivwiederholungen  
Unterbrochene Sätze  
100er Sätze

## 4 Intensivierung des Trainings

Isotension Methode  
Hatfield-Holistisches System  
Splitmethode (2er-, 3er-, 4er und 6er-Split)  
Antagonistentraining -  
Körperseiten-Splitting -  
Oberkörper/Unterkörper -

## 5 Spezialmethoden

Schockmethode(n)  
Statische Kontraktionen  
Plyometrisches Training  
Negativwiederholungen  
Wellenbelastung  
Schnellwiederholungen  
Masse- und Definitionstraining  
Kombinationsbewegungen

## Beginner training

Repetition counting  
Individual Load Picture method  
Allround training  
Priority principle

## Higher intensive repetition

Speed change  
Super slow method  
Cheating  
Partials  
Stop-and-go method  
Start contractions  
Final contractions  
Peak contraction  
Prestretched repetition

## Higher intensive sets

Full and half sets  
Three partial sets  
Pre exhaustion sets  
Post exhaustion sets  
Progressive Interval  
Down the rack  
Stripping  
Super sets  
Giant sets  
Compound sets  
Intensive repetitions  
Broken sets  
100 sets

## Higher intense training

Isotension method  
Hatfield holistic system  
Split training  
- Antagonistic training  
- Bodypartial split  
- Upperbody / Lowerbody

## Special methods

Shock method(s)  
Static contractions  
Plyometrics  
Negative repetitions  
Wave loading  
Speed Reps  
Mass and definition training  
Compound moves