

www.virzi.info

Aus der Reihe **„Planung des Trainings“**

Hochfrequentes Training (kurz: HFT)

Übersicht

- Gemeinsame Sprache (Umfang, Intensität, mittleres Hantelgewicht, Frequenz)
- Definition des HFT
- Vorteile des HFT
- Nachteile des HFT

Gemeinsame Sprache - Intensität

Intensität:

Die Intensität wird in der Regel in Prozent (%) vom 1-er-Maximalgewicht (1RM) angegeben.

Man kann das aktuelle 1RM nutzen oder auch das fiktive realistisch angestrebte 1RM. Dies ergibt rechnerisch aber einen deutlichen Unterschied.

Gemeinsame Sprache - Intensität

An dieser Stelle eine kurze Verdeutlichung des Unterschiedes:

Intensität in %	Last vom aktuellen 1RM (200kg)	Last vom Ziel 1RM (210kg)
60,00%	120kg	126kg
70,00%	140kg	147kg
80,00%	160kg	168kg

Gemeinsame Sprache - Umfang

Umfang:

Er gibt die Quantität des Trainings an.

Für den Kraftdreikampf ist es sinnvoll sowohl den Umfang in *Kilogramm* als auch die *Wiederholungszahlen* zu dokumentieren.

Gemeinsame Sprache – Umfang

Umfang:

Der Umfang sollte für jede Disziplin pro Tag, Woche, Monat und Jahr dokumentiert werden.

Der Umfang sollte außerdem auch für alle Übungen (gesamt) pro Tag, Woche, Monat und Jahr geführt werden.

Gemeinsame Sprache – Umfang

Wie ich den Umfang eines Tages berechne:

Disziplin	Last	Sätze	Wiederholungen	Wiederholungen je Disziplin	Umfang je Disziplin
Kniebeuge	200	6	5	30	6000
Bankdrücken	150	5	3	15	2250
Kreuzheben	250	4	2	8	2000
Wiederholungen/Tag				53	
Umfang/Tag					10250

Gemeinsame Sprache – mHG

mittleres Hantelgewicht:

Das mittlere Hantelgewicht, gibt die durchschnittlich gehobene Hantellast an.

Das mHG sollte für jede Disziplin pro Tag, Woche, Monat und Jahr dokumentiert werden.

Das mHG sollte außerdem auch für alle Übungen (gesamt) pro Tag, Woche, Monat und Jahr geführt werden.

Gemeinsame Sprache – mHG

Wie ich das mHG des Tages berechne:

Disziplin	Last	Sätze	Wiederholungen	Wiederholungen je Disziplin	Umfang je Disziplin
Kniebeuge	200	6	5	30	6000
Bankdrücken	150	5	3	15	2250
Kreuzheben	250	4	2	8	2000
Wiederholungen/Tag				53	
Umfang/Tag					10250

Umfang/Wiederholungen = mittleres Hantelgewicht

$$10.250/53 = 193,4 \text{ (mHG gesamt)}$$

Gemeinsame Sprache – Frequenz

Frequenz:

Als Trainingsfrequenz bezeichnet man (in der Regel) die Trainingseinheiten, die innerhalb einer Woche absolviert werden.

HFT – Definition

Definition:

HFT wird bereits in der Literatur bei einem dreimaligen Training pro Woche derselben Muskulatur gebraucht

LFT bezeichnet man bei einem einmaligen (oder geringerem) Training derselben Muskulatur pro Woche

Fazit: Diese Definition ist für Powerlifting unbrauchbar.

HFT – Vorteile

- Neuer Reiz
- Wirkt sich positiv auf die Technik aus
- Bei guter Planung ideal um Schwachstellen zu beseitigen
- Einfacher bei leichten Hebern und Frauen anzuwenden

HFT – Nachteile

- Burnout schneller möglich
- Gewöhnungsphase nötig / nur durchführbar, wenn keine gesundheitlichen Probleme vorliegen
- Höhepunkte sind deutlich aufwändiger zu planen
- Keine Dauerlösung
- Trainingswerte entsprechen oft den WK-Werten (siehe schwierigere Planung)
- Oftmals fehlt vielen die Übersicht um gezielt an Weakpoints zu arbeiten

HFT – Allgemeine Hinweise

- Der untere Rücken wird schnell überlastet, daher eignet sich HFT eher für die Kniebeuge als für das Kreuzheben. Idealerweise wird die Kniebeuge vermehrt mit hoher Ablage durchgeführt.
- Der Oberkörper kommt äußerst gut mit dem HFT klar. Bankdrücken kann (von den drei KDK Übungen) am häufigsten trainiert werden.
- HFT ist nicht für jedermann geeignet (normales Leben, Regeneration muss gewährleistet sein)

Analyse der Planung

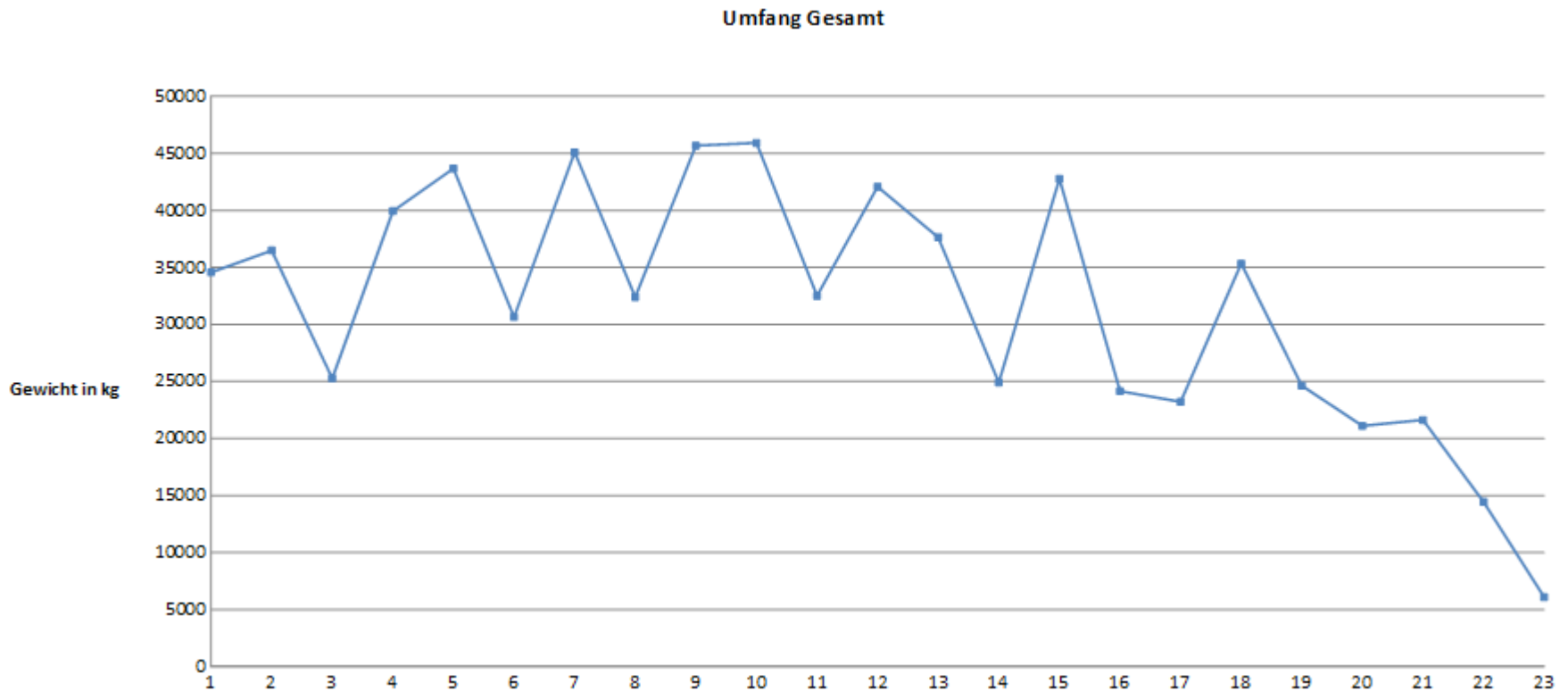
Komplette Wochenübersicht einer Vorbereitung

Woche	<u>mHG</u> Kniebeuge	<u>mHG</u> Bankdrücken	<u>mHG</u> Kreuzheben	<u>mHG</u> Gesamt	Umfang KB	Umfang BD	Umfang KH	Umfang Gesamt	<u>Wdh</u> Gesamt
Woche 1	149	102	154	128	10695	12810	11055	34560	270
Woche 2	155	107	164	136	11160	13440	10145	36478	269
Woche 3	163	112	169	140	7800	9380	8090	25270	180
Woche 4	167	112	172	144	12165	14013	13750	39928	278
Woche 5	178	121	180	152	13160	16098	14413	43670	287
Woche 6	172	116	175	147	9645	11028	9970	30643	208
Woche 7	181	125	183	155	13225	17210	14650	45085	291
Woche 8	176	120	178	151	9860	12010	10525	32395	215
Woche 9	187	136	188	164	13440	17175	15063	45678	278
Woche 10	192	142	193	169	13435	18000	14483	45918	272
Woche 11	173	129	174	152	8980	13238	10285	32503	214
Woche 12	208	142	197	178	14800	13665	13605	42070	236
Woche 13	206	145	196	178	13413	12445	11775	37633	211
Woche 14	193	128	189	164	8510	8463	7940	24913	152
Woche 15	207	147	202	182	15115	13693	13955	42763	235
Woche 16	220	154	208	190	9475	8018	6655	24148	127
Woche 17	198	135	183	172	8888	6075	8250	23213	135
Woche 18	213	149	204	183	11940	12358	11030	35328	193
Woche 19	223	157	210	194	10030	7870	6735	24635	127
Woche 20	202	136	192	176	7860	5565	7680	21105	120
Woche 21	211	146	203	177	8013	8930	4680	21623	122
Woche 22	202	147	205	176	7063	5733	1640	14435	82
Woche 23	180	124		149	3240	2853		6093	41

Athlet X

Analyse der Planung

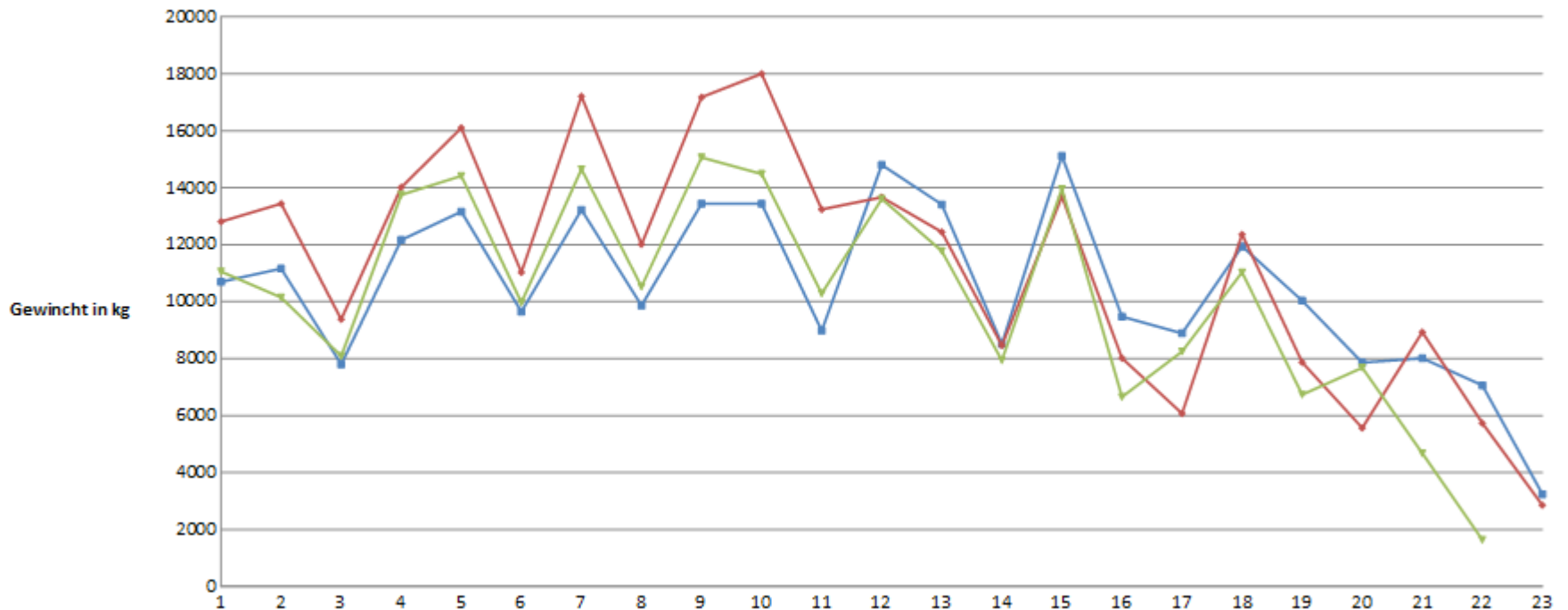
Diagramm des Umfanges (gesamt)



Analyse der Planung

Diagramm des Umfangs (Disziplinen)

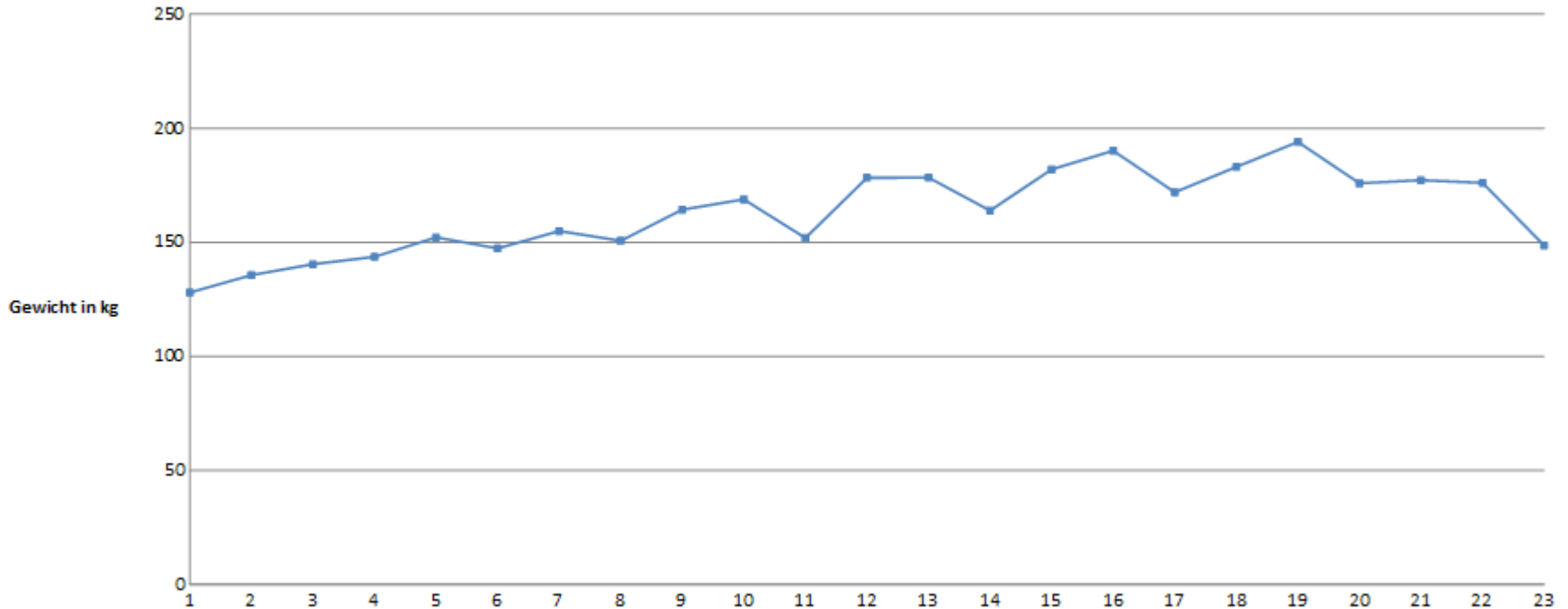
Umfang Übungsspezifisch



Analyse der Planung

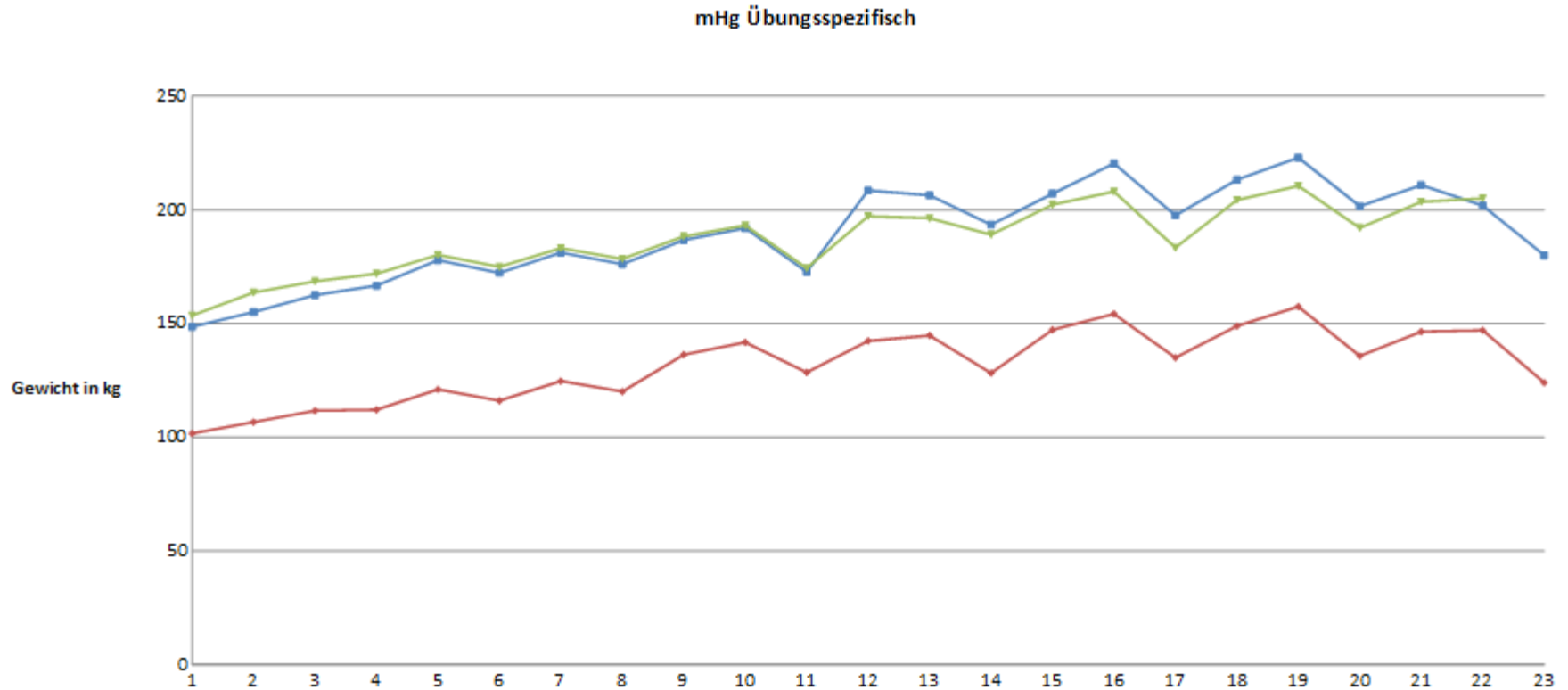
Diagramm des mHG (gesamt)

mHg Gesamt



Analyse der Planung

Diagramm des mHG (Disziplinen)



HFT – LFT: Die Gegenüberstellung

„LFT“		kg	sätze	wdh
Montag	KB	175	6	7
	BD	112,5	6	7
Mittwoch	BD	105	5	8
	KH	180	6	8
Freitag	KB	155	4	8
	BD	120	6	7
Samstag	KH	160	8	4

HFT – LFT: Die Gegenüberstellung

HFT	Übung	kg	sätze	wdh
Montag	KB	175	6	4
	BD	97,5	5	6
	KH	190	5	2
Dienstag	KB	162,5	5	2
	BD	127,5	5	4
	KH	165	5	4
Mittwoch	KB	150	5	3
	BD	107,5	5	5
	KH	180	5	3
Donnerstag	KB	185	5	2
	BD	112,5	5	4
	KH	170	5	5
Freitag	KB	160	7	2
	BD	120	6	5
	KH	160	5	2

HFT – LFT: Die Gegenüberstellung

LFT – Parameter der Woche

KB Wdh	BD Wdh	KH Wdh		Umfang KB	Umfang BD	Umfang KH	
42	42	40	48	7350	4725	4200	8640
32	42	32		4960	5040		5120
Wdh KB Woche	Wdh BD Woche	Wdh KH Woche	Wdh Woche	Umfang KB Woche	Umfang BD Woche	Umfang KH Woche	Umfang Woche
74	124	80	278	12310	13965	13760	40035
mHG KB	mHG BD	mHG KH	mHG gesamt				
166,4	112,6	172,0	144,0				

HFT – LFT: Die Gegenüberstellung

HFT – Parameter der Woche

KB Wdh	BD Wdh	KH Wdh		Umfang KB	Umfang BD	Umfang KH	
24	30	10		4200	2925	1900	
10	20	20		1625	2550	3300	
15	25	15		2250	2687,5	2700	
10	20	25		1850	2250	4250	
14	30	10		2240	3600	1600	
Wdh KB Woche	Wdh BD Woche	Wdh KH Woche	Wdh Woche	Umfang KB Woche	Umfang BD Woche	Umfang KH Woche	Umfang Woche
73	125	80	278	12165	14012,5	13750	39927,5
mHG KB	mHG BD	mHG KH	mHG gesamt				
166,6	112,1	171,9	143,6				

HFT – LFT: Die Gegenüberstellung

Vergleich:

KB Wdh	BD Wdh	KH Wdh		Umfang KB	Umfang BD	Umfang KH	
24		30		4200			
			10		2925		1900
10		20		1625		2550	
			20		2250		3300
15		25		2250		2687,5	
			15		1850		2700
10		20				2250	
			25				4250
14		30		2240		3600	
			10				1600
Wdh KB Woche	Wdh BD Woche	Wdh KH Woche	Wdh Woche	Umfang KB Woche	Umfang BD Woche	Umfang KH Woche	Umfang Woche
73	125	80	278	12165	14012,5	13750	39927,5
mHG KB	mHG BD	mHG KH	mHG gesamt				
166,6	112,1	171,9	143,6				

KB Wdh	BD Wdh	KH Wdh		Umfang KB	Umfang BD	Umfang KH	
42		42		7350			
		40			4725		
			48		4200		8640
32		42		4960		5040	
			32				5120
Wdh KB Woche	Wdh BD Woche	Wdh KH Woche	Wdh Woche	Umfang KB Woche	Umfang BD Woche	Umfang KH Woche	Umfang Woche
74	124	80	278	12310	13965	13760	40035
mHG KB	mHG BD	mHG KH	mHG gesamt				
166,4	112,6	172,0	144,0				