

www.virzi.info

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

*Unterschiede bei der Trainingsplanung diverser
„Typen“*

Übersicht

- Genetik
- Geschlecht
- Alter
- Trainingsstatus
- Körpergewicht
- Beispiele

Zu beachtende Einflüsse bei der Trainingsplanung

Genetik:

- jeder Körper reagiert anders auf ein Krafttraining
- äußere Gestalt nicht entscheidend
- Fasertypen reagieren unterschiedlich auf hohe Lasten
- FT Fasern wachsen 50% schneller als ST
- Muskelfaseranzahl

Merke: wir unterscheiden in

Responders & Non-Responders

Zu beachtende Einflüsse bei der Trainingsplanung

Geschlecht:

- ähnliche relative Zuwächse an Muskulatur
- absolut haben Männer höhere Zuwächse
- Männer haben mehr Muskelfasern als Frauen

Zu beachtende Einflüsse bei der Trainingsplanung

Alter:

- Heranwachsende: Androgene/Östrogene ↑
- Wechseljahre: Androgene/Östrogene ↓
- Höhepunkt zwischen 20 und 40
- Chronische Entzündungen
- Jährlicher Verlust an Muskelmasse ab 40

- Merke:

Krafttraining reduziert den Verlust an Muskelmasse

Zu beachtende Einflüsse bei der Trainingsplanung

Trainingsstatus:

- Genetische Höchstgrenze / Fenster der Adaption wird schmaler
- Desensibilisierung (Reizverminderung)

Merke:

**Je höher der Trainingsstatus, desto „ausgefeilter“ muss
der Reiz sein**

Zu beachtende Einflüsse bei der Trainingsplanung

Körpergewicht:

- Schwere Athleten
- Leichte Athleten

Merke:

**Je schwerer die Athleten, desto längere
Regenerationszeiträume sollte man einplanen**

Beispiele zur Trainingsplanung

- Frauen / Männer
- Anfänger / Fortgeschrittene / Elite
- Schwere Athleten / leichte Athleten
- Junge Athleten / Senioren