

www.virzi.info
www.faszination-powerlifting.de

Aus der Reihe
„Diskussionsthemen“

Die fünf größten Fehler im Powerlifting

Top 5 – zu schnelle Spezialisierung

Mein Tipp an Euch:

Investiert Zeit in Eure Technik – habt keine Eile dabei schwere Gewichte aufzulegen. Eure Technik verändert sich im Laufe Eurer Karriere sowieso aufgrund von diversen Faktoren (z.B. Körpergewichtszunahme).

Top 4 – zu hohe Belastung

Mein Tipp an Euch:

Bringt genug Variationen und Volumen (Step by Step) in Euer Training bevor Ihr die Intensität hoch schraubt.

Es muss eine Belastungsverträglichkeit geschaffen werden bevor die Belastung angezogen wird.

Top 3 – der Umgang mit Verletzungen

Meine Tipps an Euch:

Kompetentes medizinisches Team (Therapeut und Arzt) suchen.

Bei akutem Schmerz Trainingsabbruch!

Sofort reagieren – es gibt keinen Grund zu warten!

Trainingsplanung sofort anpassen!

Ursachen herausfinden und Training langfristig anpassen
- im Sinne von Rehab und Prehab.

Top 2 – Zu wenig Regeneration

Meine Tipps an Euch:

Nur sooft trainieren, wie es in Eure derzeitige **Lebenssituation** passt.

Es ist besser nur dreimal pro Woche ins Training zu gehen, als bei häufigerem Training Abstriche in Sachen Regeneration zu machen.

Top 1 – Zu wenig Geduld

Meine Tipps an Euch:

Den Kraftdreikampf als **Marathon** betrachten (kein Sprint)!!! Man braucht mehr als ein Jahrzehnt zum Karrierehöhepunkt. Geduld!! Langfristig Planen!! **Heile bleiben ist wichtiger als noch 2,5kg heraus zu quetschen!**

Ziele setzen (kurzfristig, mittelfristig, langfristig)

2 Höhepunkte pro Jahr – nicht mehr als 3-4 Wettkämpfe im KDK pro Jahr!

www.virzi.info
www.faszination-powerlifting.de

***Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit***