

Bevor wir ans planen gehen, sollten einige Grundlagen in Erinnerung gebracht werden!

# THEORIE

Allgemeine Trainingslehre

Die Prinzipien der Trainingsgestaltung

Die Belastung (Der REIZ)

Die Summation der Einzelreize

Der Adaptationsreiz besteht aus Höhe und Dauer

Anpassung an Belastungen

Zwei Arten um einen Wachstumsreiz auszulösen

Wirkungen des Krafttrainings auf den Körper

Belastungskomponenten & Belastungsmethoden

Haltung & Bewegung

Der Muskel - Myologie (Muskelkunde)

Myologie (Muskelkunde)

Der Muskel - Die Filament - Bewegung

Die Muskelaktivierung

Die echte Muskelarbeit in den Sarkomeren

Muskel - Hebel - Sehnen - Längen

Muskelformen - Wachstum - Kraftentwicklung

Der Muskelspindelreflex

Der Sehnenspindelreflex

Vive la difference

Welche Arten von Muskelarbeit ?

Wiederholung - Spannung - Zeit

Funktionell heißt richtig!

Grundlagen für alle Kraftübungen

Was kann der Muskel - was kann er nicht ?

Weitere Grundlagen für Kraftübungen

Rekrutierung - Frequenzierung - Belastung - Pausen

Orientierung, Funktion und Funktionswechsel

Das MET-System - Rechenfaktoren

Abhängigkeit von Geschlecht und Alter