

Krafttraining des Ostblocks - Powerlifting



Krafttraining des Ostblocks – Powerlifting

Von Powerliftingcheck

Vorwort.

Dieses Buch soll dir ein wenig Theorie und Überblick von russischen Trainingsplänen bzw. des Ostblocks bringen.

Grundlagen der Theorie und Analysen der Pläne im Krafttraining.

Für viele weitere nützliche Informationen, dann besuche doch mal

<https://www.powerliftingcheck.de>

Inhalt

Grundlagen

[Das allgemeine Anpassungssyndrom](#)

[Prinzip Spezifikation](#)

[Prinzip Überlastung](#)

[Prinzip Ermüdungsmanagement](#)

[Prinzip individuelle Unterschiede](#)

[Zusammenfassung](#)

Volumen, Frequenz, Intensität

[Intensität](#)

[Intensität und Spezifikation](#)

[Intensität und Muskelaufbau](#)

[Volumen](#)

[Einführung in Frequenz](#)

[Volumen und Frequenz](#)

[Die hohe Volumenfälle](#)

[Optimale Frequenz](#)

[Periodisierung Anfänger, Fortgeschrittene, Elite](#)

[Anfänger](#)

[Fortgeschrittene](#)

[Mikrozyklus und Mesozyklus](#)

[Elite](#)

[Pendel / Emphasis-Periodisierungsschema](#)

[Zusammenfassung](#)

[Prilepin Tabelle](#)

[Wie sieht die Prilepin Tabelle aus?](#)

[Nun kommen wir zur Berechnung der INOL.](#)

[Russische Komplexsätze](#)

[Sheiko Routine](#)

[Smolov Kniebeuge Zyklus](#)

[Extended Russian Power Routine 9 weeks](#)

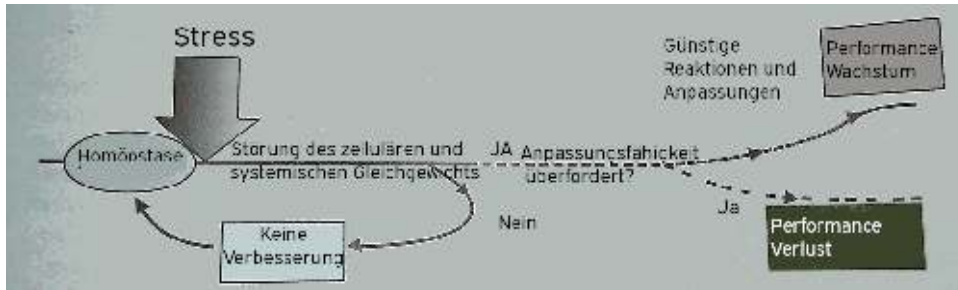
[Bulgarische Methode für Powerlifting](#)

Grundlagen

Mit dieser Serie werde ich nun ein paar Punkte durchgehen, womit man ein **Trainingsplan bewerten kann.**

Das allgemeine Anpassungssyndrom

Nun was bedeutet das? Es ist die Theorie des Stress-Erholung-Anpassungs Verhalten. Also der **Stress bezeichnet den Trainingsreiz** den man gesetzt hat. Hier wird nun der Körper etwas "zerstört" bzw. Giftstoffe freigelassen. Nun muss die Dosis des Reizes auch hoch genug sein um als Belastung zu gelten und genug "Schaden" zuzuführen. Der Körper muss nun **diese Schäden reparieren. Was man als Erholung bezeichnet.** Diese Erholung kann man durch entsprechende [Ernährung](#) und Supplements beeinflussen und demzufolge auch beschleunigen. Nach der Reparatur wird **sich nun der Körper anpassen**, um besser auf weitere Reize vorbereitet zu sein. Also, bei demselben Reiz weniger Schaden zu bekommen.



Als Beispiel: Ein Kellerkind geht in die Sonne und bekommt Sonnenbrand. Nun wird sich die Haut erholen und etwas brauner werden. Nun kann das Kellerkind länger draußen bleiben und bekommt nicht ganz so schnell den nächsten Sonnenbrand.

Was bedeutet das nun für uns? Wir müssen nach jedem Reiz und vollständiger Erholung, den nächsten Reiz erhöhen. Also von Training zu Training mehr Gewichte bewegen.

Prinzip Spezifikation

Nach dem Muster des allgemeinen Anpassungssyndroms müssen wir als Powerlifter nun mit entsprechender Frequenz schwere Kniebeugen, schweres Bankdrücken und schweres Kreuzheben ausführen.

Dazu hilft uns die Einteilung der Wiederholungen.

1-5 Wiederholungen für Kraft

5-10 Wiederholungen für Muskel

10-25 Wiederholungen für Ausdauer

Eins muss aber angemerkt werden. Mit 3 Wiederholungen wirst du auch Muskeln aufbauen. Der Übergang ist fließend.

Das Gesetz der Unterbringung „law of accommodation“ besagt, je öfter der Körper einen gleichen Stimulus ausgesetzt ist, desto weniger wird der Körper adaptive Reaktion (Anpassung) zeigen. Dies gilt in hohem Maße für die Bewegungsauswahl und in geringerem Maße für die Trainingsintensität.

Nehmen wir die Kniebeuge. Im ersten Training holst du 100% als Return on Investment raus. Das 2. Training vielleicht 80%, das 3. 60% und das 4. Training womöglich 40%. Nun wenn zum Beispiel eine pausierte Kniebeuge ausgeführt wird, dann wird der Übertrag 75% sein. Das heißt, wenn du pausierte Kniebeuge als 3. Training einsetzt, dann wirst du am Ende mehr Übertrag bzw. mehr Anpassung erhalten. Somit für die investierte Zeit mehr Ergebnisse bekommen.

Prinzip Überlastung