

# Abwechslung macht das Training süss!

## **Du bist zufrieden!**

Du hast das perfekte Trainingsprogramm!  
Die Übungen passen!  
Alles läuft wie am Schnürchen!  
Du kommst vorwärts und hast Erfolg!

## **und was passiert?**

**=> Du gewöhnst dich daran!**

Das Training wird zur Gewohnheit. Gewohnheit heisst, dein Körper hat sich an das Programm, an die Belastungen und an die Übungen gewöhnt.

Gewohnheit heisst aber auch langweilig, keine Motivation und vor allem keine weiteren Fortschritte und Erfolge.

## **Das alles kann verhindert werden durch **Abwechslung!****

Abwechslung heisst aber nicht, dass in jedem Training oder jede Woche alles geändert werden muss, sondern von Zeit zu Zeit. Das heisst so alle vier bis acht Wochen, oder anders gesagt in periodischen Abständen muss das Training geändert werden.

### Was kann beim Krafttraining geändert werden?

- In erster Linie die Wiederholungszahlen und somit die Belastungsbereiche. Diese müssen regelmässig getauscht werden:  
von 7 - 12 WH auf 3 - 6 WH dann auf 20 - 25 WH
- Unterschiedliche Steigerungsmöglichkeiten versuchen:  
Wiederholungen - Gewicht - Sätze - Pausen reduzieren
- Die Übungen:  
Es gibt für jede Muskelgruppe zwischen 10 und 20 unterschiedliche Trainingsübungen. Getraue dich mal etwas anderes auszuprobieren. Neue Übungen immer zuerst mit wenig Gewicht üben! Anschliessend die Belastung langsam steigern und den Fähigkeiten anpassen. Nicht im roten Bereich trainieren, das heisst: Du kontrollierst das Gewicht und nicht umgekehrt!
- Anzahl Trainings pro Woche variieren
- Verschiedene Trainingsplits ausprobieren:  
Ganzkörper / 2er - Split / 3er - Split / nur eine Muskelgruppe pro Training
- Trainingstechniken und Intensivierungsmöglichkeiten, speziell für Fortgeschrittene:  
POF-Training / Supersätze / Antagonisten trainieren / negatives Training / Sätze mit abnehmendem Gewicht / Pyramidentraining / X-Reps etc.

### **Was kann beim Ausdauertraining geändert werden?**

- In erster Linie die Dauer und die Intensität. Das heisst mal kurz und intensiv trainieren, dann wieder länger und mit kleinerer Belastung.
- Unterschiedliche Steigerungsmöglichkeiten versuchen:  
Dauer / Stufen / Puls / Geschwindigkeit / Frequenz / Anzahl Trainings
- Die Geräte. Im Studio gibt es verschiedene Möglichkeiten:  
Bike, Stepper, Crosstrainer, Laufband, Rudergerät, Wave, Vario  
Outdoor kann das Ausdauertraining je nach Jahreszeit ergänzt werden durch:  
Joggen, Walking, Powerwalking, Bergwandern, Radfahren, Biken, Schwimmen,  
Inlinen, Langlauf, Skifahren, Schlittschuhlaufen, etc.
- Anzahl Trainings pro Woche variieren
- Trainingstechniken speziell für Fortgeschrittene: Intervalltraining / Sprints / Teststrecke (z.B. beim Rudern) etc.

### **Generell**

#### **Schwerpunkte im Training unterschiedlich legen:**

- Einmal etwas mehr die Ausdauer, dafür die Kraft kürzer trainieren, dann wieder umgekehrt.
- Ganze Muskelgruppen mehr betonen. Z.B. Schwerpunkt Beine, Arme, Rücken etc.
- Einzelne Muskeln gezielt trainieren und damit Schwachstellen ausmerzen. Z.B. Ich will einen knackigen Po, oder schön geformte Arme, etc.

#### **Sich selber anspornen durch Tests oder kleine persönliche Wettkämpfe:**

- Wie viele Klimmzüge schaffe ich
- Möglichst viele Rumpfbeugen machen
- Bankdrücken mit ½ - Körpergewicht
- Beinpressen mit ganzem Körpergewicht
- Kniebeuge mit Maximalgewicht
- Beim Rudern, 2000 Meter in der schnellstmöglichen Zeit, oder maximale Distanz in fünf Minuten, etc.
- Ein Kilometer auf dem Laufband
- PWC- oder Ownzone - Tests regelmässig machen

**Die Phantasie spielen lassen, Mut für etwas Neues und dabei Spass haben.  
Nur nicht immer dasselbe tun, ganz wichtig!**

**In diesem Sinne auf zu neuen Taten und viel Erfolg,  
denn Erfolg fördert die Motivation!**