

KRAFTAUSDAUER

Was ist Kraftausdauer?

Trainiert wird die Kraftausdauer mit großen Wiederholungszahlen und niedrigen Gewichten. Das Kraftausdauertraining steigert die Widerstandsfähigkeit und Ausdauer der trainierten Muskeln. Es wird mit relativ geringen Gewichten und vielen Wiederholungen ausgeführt.

Im Rahmen des Kraftausdauertrainings kann der Trainingsplan der Hypertrophiephase unverändert genutzt werden. Lediglich die Wiederholungszahl wird variiert. Während du im Rahmen des Hypertrophietrainings ein Muskelversagen bei der achten Wiederholung anstrebst, rangiert der Wiederholungsbereich beim Kraftausdauertraining bei etwa 20 Wiederholungen. Das Ausgangsgewicht ist also dementsprechend zu senken.

Die Kraftausdauerphase dauert etwa vier Wochen. In dieser Zeit verbessert sich die Bereitstellung von ATP in der Muskulatur erheblich. Die maximale Leistungsfähigkeit der Muskulatur bezogen auf den Ermüdungswiderstand. Die Muskulatur kann demnach für einen längeren Zeitraum maximale Leistung vollbringen.

Sätze	Wiederholungen	Pause
3-5 Sätze pro Übung mit leichten Gewichten	15-20 Wiederholungen mit leichten Gewichten	1-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen

So trainierst du deine Kraftausdauer

Um ein wirkliches Optimum bei dem Training für Kraftausdauer zu erreichen, sollte man um seine maximale Muskelkraft wissen. Das bedeutet, wenn man als Untrainierter zum Beispiel an einer Beinpresse maximal 100 Kg wegdrücken kann, dann ist das die maximale Leistungskraft der Muskeln. Um jetzt die Kraftausdauer optimal zu trainieren, wählt man einen unteren Prozentsatz, denn es sollen zunächst ja keine Muskeln aufgepumpt werden, sondern die Muskeln sollen sanft an Ausdauer und Kraft herangeführt werden. Beginnen sollte ein Untrainierte mit ca. 30 %. Dies würde einem Gewicht von 30 Kg entsprechen. Das klingt zunächst nach wenig.

Da die Übungen jedoch in 3-5 Sätzen zu je 15-25 Wiederholungen ausgeführt werden sollen, wird ein Untrainierter schnell merken, dass 30 Kg durchaus ausreichend sind. Wichtig ist auch, zwischen den einzelnen Sätzen Pausen von mehreren Minuten einzulegen.

Gerade beim Kraftausdauertraining an Geräten hat es sich bewährt, mit einer Person, deren Trainingsgewichte die gleiche Höhe haben, das Gerät zu teilen. So erreicht man eine wirklich gute Pause zwischen den Trainingssätzen. Nach ca. 2-4 Wochen kann man die Übungen steigern, je nachdem wie häufig Kraftausdauer trainiert wird. Zweimal pro Woche sollte es aber schon sein. Auch beim Steigern der Gewichte ist es notwendig, darauf zu achten, dass man wirklich langsam steigert.

So funktioniert's

„Man kann sagen, dass das richtige trainieren von Kraftausdauer dafür sorgt, dass die Muskeln ein Maximum an Leistung über einen langen Zeitraum ausüben können.“

Wer trainiert, hat ein bestimmtes Ziel vor Augen. Beim Training von Kraftausdauer bedeutet dies, die Widerstandsfähigkeit und die Ausdauer der in Anspruch genommenen Muskeln zu trainieren.

Grundlagen

Kraftausdauer bedeutet ein sanftes Training mit 15-25 Wiederholungen. Ausgeführt mit Gewichten, benutzt man nur geringe Gewichte, um die Wiederholungsanzahl auch zu schaffen und Gelenke, Bänder und Sehnen nicht zu stark zu beanspruchen. Dafür werden mehrere Wiederholungssätze ausgeführt.

Kraftausdauer zu trainieren hat den Vorteil, dass die Muskeln sanft aufgebaut werden und so, verbunden mit Krafttraining nicht nur optisch einen schönen Körper formen, sondern auch bei längerer Beanspruchung nicht zu schnell Ermüdungserscheinungen anzeigen.

Wer Kraft und Kraftausdauer trainiert, sollte, um größtmögliche Erfolge zu erzielen, die Trainingseinheiten auf verschiedene Tage verlegen. So gehst du schonend mit deinem Körper um.