Trainingsplanung in der Ausbildung C Trainer Gewichtheben im GVNRW

- Wir beschäftigen uns mit neuen Erkenntnissen und Studienlagen zum Krafttraining im Leistungssport

- VBT ist sicher eine Leistungsreserve, aber wie kann man die Anwendung zielgerichtet in meiner Sportart einsetzen

- Die Entwicklung der Maximalkraft ist nicht immer so einfach wie es scheint. Intensitätsspannen von 60-85% und 85-100% reichen für eine erfolgreiche Umsetzung der Maximalkraftentwicklung nicht aus

- Wir im GVNRW beleuchten kritisch das Hypertrophie Training und haben die Methode erfolgreich in das Volumentraining modifiziert

- Haben Eure Sportler*innen schon einmal schwer trainiert? Was bedeutet in diesem Zusammenhang Belastungsverträglichkeit?

- Einfach nur schwer trainieren im Rahmen des Maximalkrafttrainings scheint nicht immer eine erfolgreiche Lösung zu sein. Viele Sportler*innen stagnieren. Wir im Lehrwesen vom GVNRW haben Lösungen

- Kraftentwicklung heißt für uns, Laststufentraining oder die Planung des mittleren Hantelgewichtes als wichtige Steuergröße

- Wir beobachten den Krafttrainingsmarkt und untersuchen neue Anwendungen und Methoden auf Ihre Alltagstauglichkeit in der großen Bandbreite der Sportarten

- Wie kann ich dem „Hypertrophie-Gespenst“ entkommen. Meine Sportler haben Angst vor der Körpergewichtszunahme. Wir von Langhantelathletik zeigen Alternativen zur Kraftentwicklung

- Krafttrainingseinheiten von 90-120min. gehören der Vergangenheit an und erscheinen in der Vielzahl der Trainingsinhalte überdimensioniert. Langhantelathletik hat Trainingskonzepte entwickelt die 30-60min. nicht übersteigen und sich bequem an andere Trainingsinhalte „andocken“ lassen