

IMK – Training (Intramuskuläre Koordination)

Training der neuronalen Strukturen (neuromuskuläre Steuerung!)

- Höchstmögliche Intensitäten (90-100% der Maximalkraft) oder exzentrische Arbeit (100% und mehr)
- Explosive Kraftentfaltung (hochfrequent)
- Lange Serienpausen – zentralnervöses System muss regenerieren
- Intensive Aufwärmarbeit vor dem IMK – Training
Vorsicht: hohe Verletzungsgefahr!
- Qualität der Wiederholungen wichtig (saubere Technik)
- Wenig Wiederholungen (1-3, max. 5)

Durchführung des IMK – Trainings maximal 2-mal pro Woche, weil die Regenerationszeit ca. 72 Stunden beträgt. Pro Trainingseinheit sollte dieses Training nur ein Mal pro Muskelgruppe angewandt werden.

1. Maximale Kontraktion: explosiv / 100% / 1-2 WH (Pause 2“) / 5 Serien
Serienpause 4-6 min.
2. Submaximale Kontraktion: explosiv / 90-95-97-100% / 4-3-2-1 WH
Serien 2-2-2-2 / WH Pause 2“ / Serienpause 4-6 min.
3. Supramaximale Kontraktion: explosiv / exzentrisch / bis 140% Intensität
1-3 WH / 5-8 Serien / WH Pause 10-15“ Serienpause 4-6 min.

Auswirkungen des IMK – Trainings

- Muskelmasse +
- Dynamisches Kraftmaximum ++
- Explosivkraft +++
- Reaktivkraft +
- Kraftmaximum ++
- Kraftausdauer +
- Reflexaktivität +
- Willkürliche Aktivierung +++