

Formen des Krafttrainings - Übersicht

Belastungsparameter	Kraftausdauer:	Hypertrophier:	MK Training	Training im DVZ (kurzer DVZ - Drop Jump)	Training im DVZ (langer DVZ - Counter Movement Jump)	Mischmethoden (Bsp. Pyramide)
Intensität	50 - 60 %	60 - 85 %	90 - 100 %	100 % Flughöhe / Stützzeit	100 % Flughöhe	80 - 100 %
Wiederholungen pro Serie	40 - 20	20 - 6	5 - 1	10 - 12	10 - 12	7 - 1
Belastungsdauer:		30 - 45 sec				
Serienzahl	8 - 6	6 - 5	3 - 6	3 - 5	3 - 5	7
Serienpause	0,5 - 1 min	2 - 3 min	≥ 6 min	≥ 10 min, WDH Pause 6 sec	≥ 10 min, 8 sec WDH Pause	3 - 5 min
WDH Pause				explosiv	explosiv	zügig bis explosiv
Kontraktionsgeschw.	langsam	langsam bis zügig	explosiv			
Erholungszeit	24 - 48 Std.	48 Std.	72 Std.	72 Std.	72 Std.	48 - 72 Std.
primäre Wirkung	Muskelmasse + Enzymatische Anpassung ++ Maximalkraft + Kapillarleistung +	Muskelmasse +++ Kraftmaximum +++ dyn. Kraftmax. + Enzymaktivität ++ Kapillarleistung + Kraftausdauer +	Muskelmasse + dyn. Kraftmax. ++ Explosivkraft +++ Reaktivkraft + Kraftmaximum ++ Kraftausdauer + Reflexaktivität + Willkürliche Aktivierung +++ FT - Masseanteil +	Reaktivkraft +++ Explosivkraft + Willkürliche Aktivierung + Reflexaktivität +++ Elastizität Muskel, Sehne +++	Reaktivkraft +++ Explosivkraft + Willkürliche Aktivierung + Reflexaktivität +++ Elastizität Muskel, Sehne +++	Muskelmasse + Ausnutzung des Muskelpotentials + Kraftmaximum + Kraftanstieg + Vorkürzelung +

H03