



## M4 - DIFFERENZIERTE TRAININGSPLANUNG - TOOLS

### 2-tägiger Lehrgang

**Keine einfachen Trainingsplanlisten sondern die gesammelten Werkzeuge und das Expertenwissen, um selbständig Trainingsprozesse individuell erfolgreich zu designen und zieloptimieren zu können.**

### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Athletiktrainer
- Fitnesstrainer
- Physiotherapeuten
- Sporttherapeuten
- Leistungssportler
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

### Über den Lehrgang

In diesem Lehrgang erfahren Sie die fundamentalen Zusammenhänge der adaptiven Körperanpassungen und alle wichtigen Gestaltungstools zur zielorientierten Trainingsoptimierung. Vom komplexen Zusammenspiel der Energiebereitstellungswege, über Knappheitsstrategien bei der Trainingsreizsetzung, den differenzierten Charakterisierungsmerkmalen zur Übungsoptimierung bis hin zur Symbiose mobilisierender und stabilisierender Trainingsaspekte. Upgrade-Strategien zur Schnellkraftsteigerung, zur Performance-Steigerung im Ausdauerbereich, zur Leistungssteigerung und zum Schutz bei asymmetrisch belastenden Sportarten und auch für wettkampforientierte Ziele.

### Lehrgangsinhalte

- Nach welchen Kriterien und Bewertungsfiltren lassen sich Trainings-Übungen auswählen und optimal zusammenstellen?
  - Wichtigkeit des ROM (Range of Motion), Auxotonisches Training
  - Kraftflussüberlegungen als Evaluierungs-Tool
  - Widerstandskurvengestaltung und Kraftkurvensimulation
  - Symmetrie-Fragestellungen
  - Koordinative Anforderungen
  - Belastungen von Gelenk und periartikulären Strukturen etc.

- Zwangslagen-Management  
Wie führt man eine Zwangslagenanalyse durch? Wie organisiert man das Übungsdesign im Falle einer Zwangslage? Wie entwickelt man Zwangslagenkompetenzen?
- Welche körperlichen Anpassungen werden über welche Widerstandshöhen getriggert? Bedeutung und Planung.
- Energiebereitstellung im Muskel  
Glykolyse, Lipolyse, LDH, PDH, Laktatverarbeitungswege, Carrier-Mechanismen, Mitochondriale Prozesse, VO<sub>2</sub>max, Trainingsauswirkungen etc.
- HIT im Ausdauersport – HIT im Krafttraining – anabole und katabole Aspekte des High Intensity Trainings Effekte, Organisationsformen, Einsatzmöglichkeiten, Limits, Intensitäts-Parameter, HIIT, SIT, Tabata, Cross, Circuits etc.
- Prinzipien des Differenzierten Krafttrainings
- Regenerationsprozesse – Trainingsfrequenzierungen – Trainingsumfänge – Periodisierungen
- Erreichen unterschiedlicher Zielsetzungen. Betonung hierbei: Individuelle Ziele müssen auf sicherem Niveau aber auch in engen Zeitfenstern erreicht werden.
  - Wie verbessert man auf jedwedem Leistungsniveau seine Kraftleistungen und seine Performance?
  - Zielstrebig und dauerhafter Aufbau angestrebter Körperformen wie z.B. leistungsfähig, knackig, mobil, athletisch
  - Wie lassen sich präventive und rehabilitative Ziele generell verwirklichen?
- Trainingsplanung im Leistungs- und Wettkampfsport
- Krafttrainingseinsätze für Ausdauersportler und für Sportsportathleten
- Trainingsstrategien für asymmetrisch unausgewogene und asymmetrisch ausgewogene Sportarten. Wie werden einseitige Spitzenleistungen aufgebaut, und wie werden die kontinuierlich einseitigen Spitzenbelastungen möglichst unkritisch abgeleitet?
- Schnellkraft: Aufbautraining für Schnellkraftsportler – Die Stufen zur systematischen Verbesserung der Schnellkraftparameter in Bezug auf Histologie, Biokinetik und neuromuskulärer Performance. Entwicklung der kinetischen Energiespeicher- und Bremsfähigkeiten als essentielle Verletzungsprophylaxe.
- Aktive Mobilität und körperliche Stabilität – Wege, wie diese beiden vermeintlich diametralen Parameter im Trainingsprozess berücksichtigt und gezielt entwickelt werden.
- Trainingsbesonderheiten für sehr junge und sehr alte Menschen – Möglichkeiten, Risiken, Zeitfaktoren, Notwendigkeit
- Körper-Performance-Checks, kurze Ernährungsspezifika etc.

### **Credits**

Bei Teilnahme an diesem Lehrgang werden vom Schweizer Physiotherapie Verband 13 physioswiss-Fortbildungspunkte zugesprochen.

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

### **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.