



SPORTKONGRESS STUTTGART

22. – 24. OKTOBER 2021
ONLINE

Shape your Body!

Smartes Workout mit Step & Matte | 325

Christoph Jännusch

Beschreibung

Zwei Trainingsgeräte, die in Verein oder Fitness-Studio zur Grundausstattung gehören und sich seit Corona als absolutes Multitalent in Home-Workouts erwiesen haben. Smarte Varianten bekannter Übungen setzen deiner Muskulatur mit Hilfe von Levels und Zeitlimits neue trainingswirksame Reize. Zu motivierenden Beats und viel Spaß bringst du deinen Körper in Form. Shape your Body!

Equipment

Step (höhenverstellbar)
Matte

Trainingsziel

Hypertrophie
Stabilisation & Koordination

Musik & Tempo

Workout 128 - 130 bpm flat

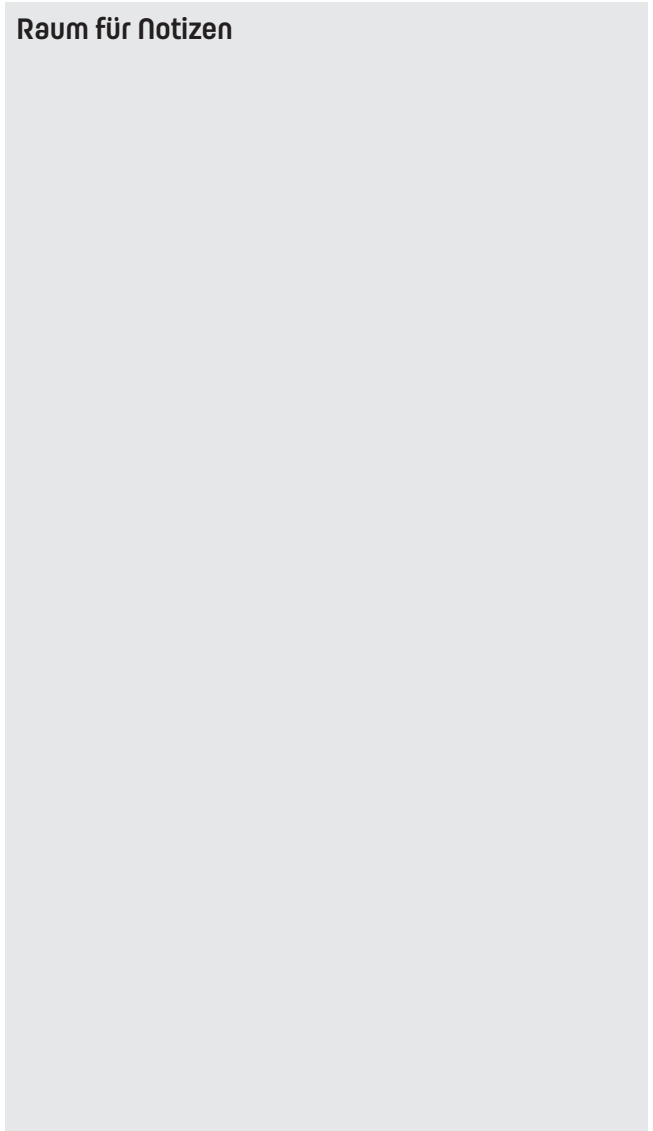
Stundenverlauf 4-Phasen

Warm up	7 - 10 min
Workout	30 - 45 min
Cooldown	3 - 5 min
Post-Stretch	5 - 7 min

Warmup / Aktivierung

am Step

Raum für Notizen



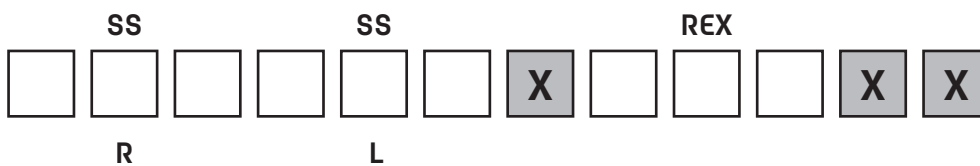
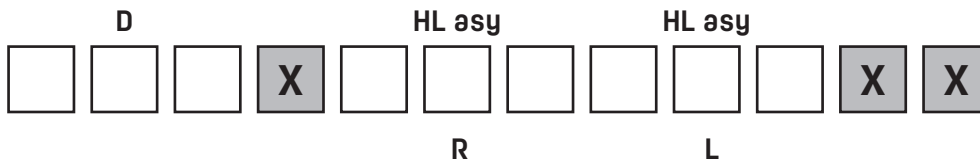
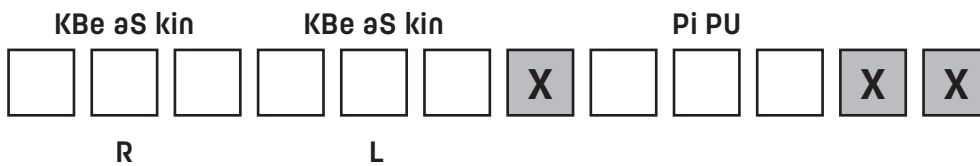


Shape your Body!

Smarteres Workout mit Step & Matte | 325

Christoph Jannusch

Trainingplan





Shape your Body!

Smarteres Workout mit Step & Matte | 325

Christoph Jannusch

Übungen & Muskulatur

Kürzel	Name	m. primär	Info
SQ bal	Squat balance		Matte zusammengerollt & Step auf Rücken ohne Supports darauf
PU bal	Push-Up balance		Matte zusammengerollt & Step auf Rücken ohne Supports darauf
KBe aS kin	Kniebeuge einbeinig auf Step kinetisch		Step hoch
Pi PU	Pike Push-Up		fester Griff an vordere Kante
HL asy	Hiplift asymmetrisch		Schultern auf Step
D	Dips am Step		
Cr Rev	Crunch Reverse		auf Schrägbank Hände an Step fixieren
Ld	Latdrücken		Rückenlage auf Matte
SS	Seitstütz		
REX	Rückenextensions X-Style		



Shape your Body!

Smarteres Workout mit Step & Matte | 325

Christoph Jannusch

Übungen & Levels

Kürzel	Level 1	Level 2	Level 3
SQ bal			
PU bal			
KBe aS kin			
Pi PU			
HL aSy			
D			
Cr Rev			
Ld			
SS			
REX			



Shape your Body!

Smartes Workout mit Step & Matte | 325

Christoph Jannusch

Weißt du noch...? Wissenswertes

Voraussetzungen für das "Training"?

1. gezielt
2. systematisch
3. geplant

Was ist das SAID-Prinzip?

Specific
Adaption to
Imposed
Demands
Spezifische Anpassung an gestellte Belastungsreize

Was bedeutet TUT?

TUT = Time Under Tension
Prinzip der Dauerspannung

Was ist ein trainingswirksamer Reiz?

Es ist der leicht überschwellige Reiz der Zielmuskulatur, der den Muskel zur Anpassung zwingt. Der Reiz kann biopositiv oder bionegativ sein.

bionegativ = zu hoher Reiz, der zu Stagnation und Verletzung führen kann

biopositiv = leistungssteigernde gesunde Anpassung

Welche Varianten des Krafttrainings gibt es?

Kraftausdauer intensiv
Kraftausdauer extensiv
Hypertrophie
Maximalkraft

Was ist die Periodisierung?

Progression der Lasten / Widerstände
+ Variation der Übungen
+ Methodenwechsel
= klassische Periodisierung

Warum sind Levels für Übungen sinnvoll?

- für heterogene Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsstand
- als Mittel zur Progression
- Intensitätssteuerung

Wie sieht ein idealer Trainingsplan aus?

- erstelle einen Plan für 8 - 12 Wochen
- definiere das Trainingsziel
- lege Level fest
- halte dich an deinen Plan und setze ihn konsequent um
- biete deinen Teilnehmern "Challenges"

Jetzt bist du dran!

Was bedeutet Superkompensation?

skizziere das Prinzip der Superkompensation

Was ist ein Supersatz?

Beachte die Rolle der Pausenzeiten zwischen den Sätzen je nach Trainingsziel.