



## **Hot or not?**

### **Trends im (Functional) Training | 345**

**Christoph Jannusch**

## **Intro**

### **Beschreibung**

Wie bitte? PenaltyBox®? HIIT? Wearables? Virtual Training? Die Fitness-Welt bringt immer wieder etwas (vermeintlich) Neues hervor. Du bekommst einen Überblick, welche Trends sich seit Corona entwickelt haben und welche Neuheiten die Fitness-Industrie auf den Markt gebracht hat. Erlebe den Einsatz der PenaltyBox® in einem intensiven funktionellen Intervall-Training. Passende Musik gibt dir den Kick! Welchem Trend du folgst, entscheidest du!

### **Krise als Impulsgeber für neue Trends**

Die Corona-Krise hat die Sport- und Fitnessbranche stark beeinträchtigt und das gemeinsame Training im Verein und Studio zeitweise komplett zum Erliegen gebracht.

Viele Sportbegeisterte waren kreativ und haben sich mit Hilfe neuer digitaler Medien schnell angepasst und neue Trainingsangebote geschaffen.

Im Fokus standen Home-Workouts, die mit wenig oder ohne Einsatz von Equipment möglich waren. Einen Verkaufs-Boom gab es zeitweise bei Langhantel-Sets, Matten und Steps.

Einen Aufwärtstrend erlebt derzeit die Entwicklung von Balance-Boards. Das Gefühl des Surfens im Wohnzimmer fasziniert - der Fun-Faktor dominiert. Das Brett lässt sich auch für ein Core-Workout einsetzen.

### **Hot or not? Du entscheidest!**

Sei neugierig und probiere neues Equipment aus. Stelle Übungen & Equipment auf den Prüfstand und hinterfrage, ob der Einsatz für dein definiertes Trainingsziel wissenschaftlich betrachtet Sinn macht.

### **Trend [Definition]**

ist die erkennbare Richtung einer Entwicklung

### **Funktionelles Training [Definition]**

Komplexe mehrdimensionale Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke & Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

### **5 Säulen des Funktionellen Trainings**

1. Kraft
2. Ausdauer
3. Koordination
4. Beweglichkeit
5. Schnelligkeit





## ***Hot or not?***

### **Trends im (Functional) Training | 345**

**Christoph Jannusch**

## **Trends**

### **aktuelle Trends 2020 / 2021**

- Online-Training live & on demand
- Home-Workouts & Outdoor-Training
- Training ohne Geräte / Bodyweight-Training
- Revival alter Trainingsgeräte z.B. Medizinball, Gymnastikstab
- Loops, Gummibänder
- Balance-Boards mit Surf-Feeling / Artistik
- Agility-Training z.B. PenaltyBox®
- digitale Trainingsauswertung mit Wearables z.B. Fitnesstracker mit Pulsmessung, GPS
- minimalistisches Training
- kurze Traininseinheiten, Tabata- und Intervalltraining
- hohe Diversität & großes Angebot
- ortsunabhängiges Training über Zoom & Teams
- Hybrid-Kurse (live & streaming)

### **Raum für Notizen**



## **Hot or not?**

### **Trends im (Functional) Training | 345**

**Christoph Jannusch**

## **Praxis | Training mit der PenaltyBox®**

### **Trainingsziel**

- Intervalltraining (HIIT)
- Verbesserung der aeroben & anaeroben Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Ausdauer & Explosivkraft

### **Musik & Tempo**

130 - 135 bpm motivierend

Countdown für Intervalle

### **Stundenverlauf**

Warm up	7 - 10 min
Workout	30 - 40 min
Cooldown	3 - 5 min
Post-Stretch	5 - 7 min

### **Tipps**

- individuelles Übungstempo
- achte auf saubere Ausführung
- Belastung innerhalb deiner Limits
- Ganzkörperübungen

### **Equipment & Aufbau**

Penalty Box®

Matte als Alternative

### **Belastung**

4 Intervalle / Übungskombi

45 / 15 Sek

### **Effekte**

- Verbesserung der aeroben & anaeroben Leis-

tungsfähig

- erhöhte Stoffwechselaktivität (Nachbrenneffekt)
- Ausschüttung von Muskelaufbauenden Hormonen (Anabole)
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der intramuskulären Koordination

### **Über die PenaltyBox®**

- Abmessungen ca. 76 x 67 cm
- 4 Rechtecke ca. 27 x 32 cm (eine durchschnittliche Fußlänge passt rein)
- Höhe der Hürde ca. 27 cm
- 300g leicht

### **Vorteile**

- lässt sich als L zusammenfallen und passt in jede Trainingstasche
- In- & Outdoor-geeignet
- lässt sich mit einem Griff in eine Hürde verwandeln





## Hot or not?

Trends im (Functional) Training | 345

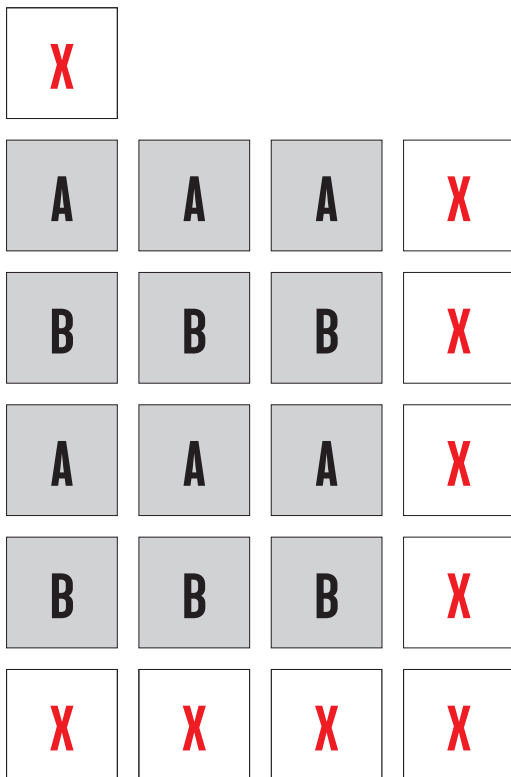
Christoph Jannusch

## Trainingsplan

### Übungskombis

Für jede Kombi hast du 4 Intervalle Zeit. Du trainierst 2 Übungen im Wechsel. Achte darauf, dass du ausgewogen beide Seiten trainierst. Wenn es der Ablauf der Übung nicht zulässt, trainiere pro Intervall eine Seite.

### Beispiel zur Notation



x = Pause

A = Übung 1

B = Übung 2

1 Quadrat = 15 Sekunden

### Kombi 1

- A Scissor Jumps
- B Z-Line-Jumps

### Kombi 2

- A Inchworm
- B Hurdle Jump + Triple Step

### Kombi 3

- A In & Out + Hop back
- B Hockwende

### Kombi 4

- A Jumping Jack Hop front / back
- B Full Plank + Hurdle touch

### Kombi 5

- A Moving Scissor Jumps
- B Burpee + Hurdle Jump

### Kombi 6

- A Shuffling Fields + Crossback
- B Hollow Hold + Feet over Hurdle

### Kombi 7

- A Jump front over Hurdle
- B Plank to Push-up in Fields



## *Hot or not?*

Trends im (Functional) Training | 345

Christoph Jannusch

### Übungen, Position & Fokus

		Übung	Box Position	Fokus
1	A	Scissor Jumps	flach	Koordination Schnelligkeit
1	B	Z-Line-Jumps	flach	Koordination Schnelligkeit
2	A	Inchworm	flach	Kraft Beweglichkeit
2	B	Hurdle Jump + Triple Step	Hürde	Schnelligkeit
3	A	In & Out Hop back	flach	Koordination
3	B	Hockwende	Hürde	Kraft
4	A	Jumping Jack Hop front / back	flach	Schnelligkeit Koordination
4	B	Full Plank + Hurdle touch	Hürde	Kraft
5	A	Moving Scissor Jumps	flach	Koordination Schnelligkeit
5	B	Burpee + Hurdle Jump	Hürde	Kraft Sprungkraft
6	A	Shuffling Fields + Crossback	flach	Koordination Schnelligkeit
6	B	Hollow Hold + Feet over Hurdle	Hürde	Kraft
7	A	Jump front over Hurdle	Hürde quer	Sprungkraft Schnelligkeit
7	B	Plank to Push-up in Fields	flach	Kraft