



SCOOP @ HOME #2


CORE TO
EXTREMITY
WWW.SCOOP-YARD.DE


CORE TO
EXTREMITY
WWW.SCOOP-YARD.DE

ADX

ROGUE
ROGUE

ROGUE

SCOOP @ HOME #2

Du bist es von deinen Scoop-Trainingsplänen gewohnt, dass wir Training für Training, Woche für Woche und Trainingszyklus für Trainingszyklus mehr von dir abverlangen.

Training ohne Progression? Nicht mit dir (und uns)!

Unsere Trainingsplanung zusammen mit deinem Trainingseifer und -einsatz führen zu deinen hart verdienten Fortschritten und Bestleistungen. Und weil du es von deinem Training in der Scoop nicht anders kennst, versorgen wir dich in diesem Teil von Scoop @ Home mit einem Trainingsplan, der dich für sechs Wochen und mehr, in das gewohnt wohlige Gefühl des Progressive Overload* versetzen wird. Vorab erklären wir dir ein paar Begriffe, die für diesen Plan wichtig sind.

WISSENSWERTES

***Progressive Overload** – Andauernde oder schrittweise fortlaufende Steigerung der Trainingsbelastung und eine damit einhergehende Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Repetition Maximum – Das dir mögliche Wiederholungsmaximum in einer bestimmten Übung. Nehmen wir zum Beispiel an, du schaffst zum aktuellen Zeitpunkt eine Wiederholung mit 100 kg im Back Squat, dann ist das dein 1 Repetition Maximum oder abgekürzt 1RM. Schaffst du z.B. 7 Wdh. mit 100 kg, ist das dann dein 7RM.

Kadenz – Die Kadenz beschreibt das Tempo, mit der du eine Wiederholung einer Kraftübung ausführst. Die Kadenz wird mit drei Zahlen angegeben. Eine Kadenz von z.B. 2/0/2 bedeutet, dass die exzentrische Bewegung** 2 Sekunden andauern soll, das Gewicht 0 Sekunden am Ende der Bewegung (oder Umkehrpunkt) gehalten wird und die konzentrische Bewegung*** 2 Sekunden dauert.

Back Squats mit einer 2/0/2-Kadenz bedeutet, dass die Abwärtsbewegung 2 Sekunden dauert, du 0 Sekunden bzw. gar nicht im Umkehrpunkt verharrst und die Aufwärtsbewegung wieder 2 Sekunden dauert. Achtung: nicht bei jeder Übung ist die exzentrische Bewegung, diejenige die zuerst ausgeführt wird (z.B. Klimmzug).

****Exzentrische Bewegung** – kontrolliertes Absenken eines Widerstands. Dieser Widerstand kann u.a. ein Gewicht (Hantel, Kettlebell o.ä.), dein eigener Körper oder ein Widerstandsband sein. Ein Beispiel dafür ist die Abwärtsbewegung beim Klimmzug.

*****Konzentrische Bewegung** – kontrolliertes Anheben / Heranziehen eines Widerstands. Beispiel: Aufwärtsbewegung beim Klimmzug.

High Frequency Training – das Ausführen von mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche; von 4 bis zu 7 Trainingseinheiten pro Woche.

Alles klar, dann lass uns zusammen deinen Trainingsplan erstellen!

I. ÜBUNGS-AUSWAHL

Checke vorab bitte noch einmal in [Scoop @ Home #1 \(Link\)](#), was man unter den einzelnen Bewegungsmustern (Squat, Hinge usw.) versteht. Suche dir dann für jedes Bewegungsmuster eine Übung aus, mit der du arbeiten möchtest. Beispielfhaft verwende wir folgende Übungen, die du schon aus Scoop @ Home 1 & 1.1 kennst:

Bulgarian Split Squat – Squat-Bewegung

Single Leg Hip Thrust – Hinge-Bewegung

Push Up – Horizontal Push

Inverted Row – Horizontal Pull

Pike Push Up – Vertical Push

Prone Behind The Neck Press – Vertical Pull

2. MAX OUT – 12-22 RM

Wenn du dir deine Übungsauswahl erstellt hast, kannst du mit dem Max Out für jede Übung beginnen, d.h. dass du in jeder Übung dein Repetition Maximum testest. Beachte zwei wichtige Dinge beim Testen:

1. Führe die Übungen mit einer 2/0/2-Kadenz aus.
2. Führe die Übungen so aus, dass du darin zwischen mindestens 12 und maximal 22 Wiederholungen schaffst; also ein Repetition Maximum, das zwischen 12 bis 22 Wiederholungen liegt.

Wir erklären dir am Beispiel des Push Up, was genau zu tun ist.

Du führst die Push Ups so aus, dass du dich zwei Sekunden nach unten bewegst, nur kurz den Boden berührst und dich dann wieder zwei Sekunden nach oben drückst. Angenommen du schaffst auf diese Art und Weise 16 Wiederholungen, dann hast du ein 16RM erreicht.

Dieser Wert liegt zwischen 12 und 22 und passt somit als Arbeitsgrundlage für deinen Trainingsplan. Solltest du keine 12 Wiederholungen schaffen, wechselst du auf eine einfachere Variante der Übung; in diesem Fall Incline Push Ups (s. [Scoop @ Home #1 – Link](#)). Solltest du mehr als 22 Wiederholungen schaffen, dann erschwere die Übung entweder, in dem du z.B. die Kadenz auf 3/0/3 erhöhst, mit Zusatzwiderstand (Gewicht auf Rücken, Widerstandsband um Schultern) arbeitest, oder auf eine schwerere Variante wie Decline Push Ups wechselst. Wichtig: Beachte immer das Arbeiten mit Kadenz!

3. DURCHFÜHRUNG

Für die weitere Erklärung der Trainingsplanung nehmen wir an, dass du ein 16RM im Push Up erreicht hast. Nochmal, auch ein anderes RM von 12 bis 22 wäre für die Trainingsplanung passend.

Teile dein erreichtes RM in zwei gleichmäßige Teile auf: $16 / 2 = 8 + 8$. (Bei einem ungeraden RM teilst du z.B. wie folgt auf: $15 / 2 = 8 + 7$.) Für deinen Trainingstag bedeutet das, dass du einen Satz Push Ups mit

mit 8 Wiederholungen ausführst. Nach einer möglichst langen Pause führst du einen weiteren Satz mit 8 Wiederholungen aus. Natürlich achtest du bei der Ausführung der Push Ups immer auf eine 2/0/2-Kadenz. Dass du eine möglichst lange Pause machen sollst, bedeutet, dass du die 2 Sätze zu 8 Wiederholungen gerne auf einen ganzen Tag verteilen kannst. Wärm dich auf und führe vormittags von allen deinen Übungen den ersten Satz des Tages aus. Am Nachmittag oder Abend absolvierst du den zweiten Satz jeder Übung. Wenn du dein ganzes Training gerne in einer Einheit am Tag durchziehen möchtest, führst du nacheinander jeweils einen Satz einer Übung aus und beginnst dann direkt wieder von vorne mit der ersten Übung. **Kurzum: Führe die zwei Arbeitssätze niemals unmittelbar hintereinander aus, sondern immer mit einer möglichst langen Pause!**

3.1 PROGRESSION

Wie versprochen, beinhaltet dieser Trainingsplan eine Progression. Dabei steigert du die Trainingsbelastung nicht wöchentlich sondern täglich, in dem du jeden Tag eine Wiederholung mehr von jeder Übung ausführst. Wenn du also mit insgesamt 8 + 8 Wiederholungen Push Ups an Tag 1 einsteigst, folgen an Tag zwei 9 + 8 Wdh., an Tag drei 9 + 9 Wdh., ... an Tag zehn 13 + 13 Wdh. usw.. Ab einem bestimmten Zeitpunkt, wird es schwerer werden, die Gesamtwiederholungszahl auf 2 Arbeitssätze aufteilen zu können. Gehe dann dazu über die Gesamtwiederholungszahl auf möglichst gleichmäßige und weiterhin wenige Arbeitssätze aufzuteilen. Nach einigen Trainingseinheiten würden z.B. 20 + 20 Wiederholungen anstehen. Trotz deines Trainingsfortschritts, ist es dir evtl. nicht möglich diese insgesamt 40 Wdh. in zwei Arbeitssätzen durchzuführen. Dann teile dir die 40 Wdh. in 14 + 14 + 12 oder 14 + 13 + 13 Wdh. auf.

Wichtig: Vernachlässige nie die Kadenz und wechsele lieber früher als zu spät auf mehr als zwei Arbeitssätze.

4. HIGH FREQUENCY

Führe das oben beschriebene Training mindestens an vier Tagen pro Woche aus. Zu Beginn des Trainingszyklus kann das Training sogar an sieben Tagen in der Woche absolviert werden. Zum besseren Verständnis, warum häufiges Training in der Woche von Vorteil ist, führen wir hier einige Vorzüge des High Frequency-Trainings (HFT) auf:

Höheres Trainingsvolumen pro Woche möglich: Das Trainingsvolumen (= Arbeitssätze x Wiederholungen x Arbeitsgewicht) ist entscheidend für Muskelwachstum und Kraftsteigerung. Es ist einfacher, ein hohes Trainingsvolumen pro Muskelgruppe anzusammeln, wenn du das Training auf viele Tage pro Woche aufteilst.

Höhere Trainings- bzw. Ausführungsqualität: Weniger Trainingsvolumen und damit Arbeitssätze pro Trainingseinheit ausführen zu müssen, macht es möglich, wirklich jeden Satz und jede Wiederholung mit hoher Ausführungsqualität zu absolvieren.

Häufige Anregung von Proteinbiosynthese: Proteinbiosynthese (*sehr vereinfacht im Kontext Krafttraining dargestellt: Proteinbiosynthese = Muskelaufbau) wird durch Training angeregt. Das bisherige wissenschaftliche Verständnis von Proteinbiosynthese im Kontext von Muskelwachstum deutet darauf hin, dass häufiges Training der selben Muskelgruppe pro Woche, zu einer höheren Proteinsyntheserate und damit zu optimaleren Bedingungen für Muskelwachstum führt. Bedingung ist allerdings dafür, dass das richtige Verhältnis von Proteinabbau (herbeigeführt durch intensiven Trainingsreiz und notwendig für Anregung der Proteinbiosynthese) und Proteinbiosynthese gewährleistet ist. Physiologische Betrachtungen deuten darauf hin, dass o.g. Vorzüge des HFT ein solches anaboles (muskelwachstumförderndes) Verhältnis begünstigen.

Quellen:

1. Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: a systematic review and meta-analysis. *J Sports Sci.* 2017;35(11):1073–82.
2. Peterson MD, Rhea MR, Alvar BA. Applications of the dose-response for muscular strength development: a review of meta-analytic efficacy and reliability for designing training prescription. *J Strength Cond Res.* 2005;19(4):950–8.
3. Krieger JW. Single versus multiple sets of resistance exercise: a meta-regression. *J Strength Cond Res.* 2009;23(6):1890–901.
4. Ralston GW, Kilgore L, Wyatt FB, et al. The effect of weekly set volume on strength gain: a meta-analysis. *Sports Med.* 2017;47(12):2585–601.
5. Phillips SM. A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. *Sports Med.* 2014;44(1):71–7.
6. MacDougall JD, Gibala MJ, Tarnopolsky MA, et al. The time course for elevated muscle protein synthesis following heavy resistance exercise. *Can J Appl Physiol.* 1995;20(4):480–6.
7. Phillips SM, Tipton KD, Aarsland AS, et al. Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 1997;273(1):E99–107.
8. Dankel SJ, Mattocks KT, Jessee MB, et al. Frequency: the overlooked resistance training variable for inducing muscle hypertrophy?. *Sports Med.* 2017;47(5):799–805.