



Veröffentlichungen

Trainingsfrequenz vs. Trainingsvolumen

Ein Review von 12 Studien mit insgesamt 74 Interventionsgruppen (Ralston et al, 2018), veröffentlicht in Sports Medicine – Open, fasst zusammen, dass der Kraftzuwachs bei Untrainierten nicht nennenswert abhängig von der wöchentlichen Trainingshäufigkeit ist – solange der wöchentliche Trainingsumfang gleich bleibt.

Hierbei wurden die Trainingshäufigkeit von 1 x und 3 x (und mehr) Krafttraining pro Woche miteinander verglichen. Betrachtet wurden Mehrgelenks- und Isolationsübungen. Für die Sportpraxis relevant erscheint dabei, dass sich kein nennenswerter Unterschied bei Krafttrainingsanfängern ergibt, wenn beispielsweise vier wöchentliche Serien Kniebeugen oder Bicepscurls in einer oder verteilt auf drei oder mehr Trainingseinheiten durchgeführt werden. Eine wöchentliche Trainingseinheit mit vier Serien einer Übung resultiert in vergleichbaren Kraftzuwachsen wie vier Trainingseinheiten mit jeweils einer Serie.

Um den Trainingsumfang pro Woche (Trainingsvolumen) bzgl. einer Übung praktikabel und verträglich zu steigern, schlagen die Autoren vor, ein zu Beginn niederfrequentes in ein höherfrequentes zu überführen. Dieses Vorgehen wird unterstützt durch die Ergebnisse einer Metaanalyse von Schoenfeld et al. (2017) und Figueiredo et al. (2018), die nachweisen konnten, dass ein höheres Trainingsvolumen in Zusammenhang mit größeren Kraftzuwachsen steht. Möchte man also 4 Serien Kniebeugen oder Bicepscurls auf 6 Serien steigern, kann es praktikabler und verträglicher sein, zwei wöchentliche Trainingseinheiten à drei Serien durchzuführen als eine mit sechs Serien, zumal maximal 5 Serien in einer Trainingseinheit unter Aufwand-Nutzen-Überlegungen völlig ausreichend erscheinen.



Kurz und bündig:

Bei Einsteigern kann die anfänglich niedrige Serienzahl in einer einzigen wöchentlichen Trainingseinheit mit sukzessiver Lasterhöhung (Prinzip der Lastenprogression) absolviert werden.

Je fortgeschrittener der Sportler ist, desto größer sollte das Trainingsvolumen sein, was schlussendlich praktikabler und verträglicher auf mehrere Trainingseinheiten verteilt werden sollte.

Für HOT IRON® CROSS – Sportler bedeutet dies, dass sie mit einer Einheit wöchentlich beginnen können, rechnerisch also jeden achten Tag teilnehmen. Mit steigendem Fitnesslevel wären sukzessiv kürzere Abstände einzuhalten, absteigend also eine Teilnahme jeden 7., 6., 5. Tag.

Einschränkend ist zu erwähnen, dass zwei wöchentliche Ganzkörper-Trainingseinheiten à la HOT IRON® CROSS vollkommend ausreichend sind. Eine dritte Einheit würde in keinem dem Aufwand angemessenen zusätzlichen Trainingseffekten mehr resultieren. Jüngere Sportler mit guter Regenerationsfähigkeit können das aus Gründen eines zusätzlichen Energieumsatzes oder einfach aus Spaß natürlich tun, wären jedoch mit einer zusätzlichen HOT IRON®1 oder 2 besser beraten, die im Rahmen einer nicht-linearen Periodisierung erfolgversprechender wären.