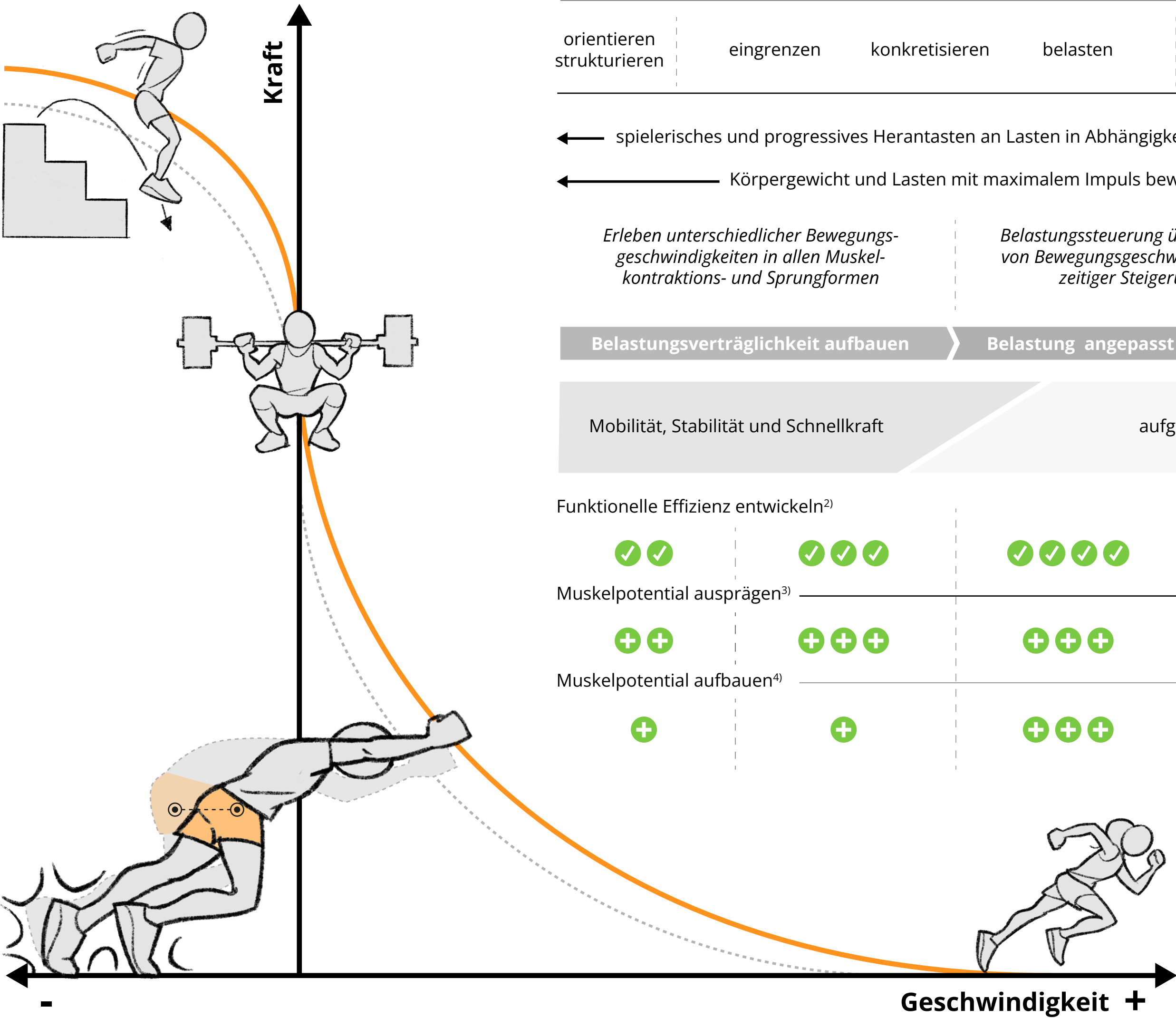


Power to win

Leistungsreserve Krafttraining



FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY		
F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M		
Krafttrainingskompetenzen entwickeln						Lasten maximieren und maximal beschleunigen					
orientieren strukturieren		eingrenzen		konkretisieren		belasten		trainieren		zunehmend individualisieren	
← spielerisches und progressives Herantasten an Lasten in Abhängigkeit der Übungsform						individualisierte Übungsstruktur angelehnt an sportartspezifische Bedürfnisse →					
← Körpergewicht und Lasten mit maximalem Impuls bewegen						individuelle Reizsetzung über Laststufen und Geschwindigkeitsbereiche →					
Erleben unterschiedlicher Bewegungs- geschwindigkeiten in allen Muskel- kontraktions- und Sprungformen				Belastungssteuerung über bewussten Einsatz von Bewegungsgeschwindigkeiten mit gleich- zeitiger Steigerung von Lasten				Einsatz geschwindigkeitsorientierter und sportartabhängig vermehrt exzentrisch akzentuierter Trainingsformen zur Maximierung der Kraftentwicklungsrate und nachhaltigen Unterstützung der Verletzungsprävention			
Belastungsverträglichkeit aufbauen			Belastung angepasst steigern			Robustheit festigen			nachhaltig leistungsfähig sein		
Mobilität, Stabilität und Schnellkraft			Mobilität, Stabilität aufgabenspezifische Hypertrophie ¹⁾ Maximal- und Schnellkraft						Maximal- und Schnellkraft		
Funktionelle Effizienz entwickeln ²⁾											
✓ ✓			✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓		
Muskelpotential ausprägen ³⁾											
+ +			+ + +			+ + +			+ + + +		
Muskelpotential aufbauen ⁴⁾											
+			+			+ + +			+ + + +		

1) Maximal- und schnellkraftorientierte Hypertrophie ohne nachhaltige sportartspezifische Leistungseinschränkung
2) Inter-muskuläre Koordination
3) Intra-muskuläre Koordination
4) Muskelhypertrophie