

Master Workshop M4

Differenzierte Trainingsplanung

- Reloaded -

Keine einfachen Trainingsplanlisten sondern die gesammelten Werkzeuge und das Expertenwissen, um selbständig Trainingsprozesse individuell erfolgreich zu designen und zieloptimieren zu können.



In diesem Kurs erfahren Sie die fundamentalen Zusammenhänge der adaptiven Körperanpassungen und alle wichtigen Gestaltungstools zur zielorientierten Trainingsoptimierung. Vom komplexen Zusammenspiel der Energiebereitstellungswege, über Knappheitsstrategien bei der Trainingsreizsetzung, den differenzierten Charakterisierungsmerkmalen zur Übungsoptimierung bis hin zur Symbiose mobilisierender und stabilisierender Trainingsaspekte. Upgrade-Strategien zur Schnellkraftsteigerung, zur Performance-Steigerung im Ausdauerbereich, zur Leistungssteigerung und zum Schutz bei asymmetrisch belastenden Sportarten und auch für wettkampforientierte Ziele.

Ausbildungsinhalte

- Nach welchen **Kriterien** und **Bewertungsfiltren** lassen sich **Trainings-Übungen** auswählen und optimal zusammenstellen?
 - Wichtigkeit des **ROM** (Range of Motion), **Auxotonisches Training**
 - Kraftflussüberlegungen als Evaluierungs-Tool
 - Widerstandskurvengestaltung und Kraftkurvensimulation
 - Symmetrie-Fragestellungen sowie Koordinative Anforderungen
 - Belastungen von Gelenk und periartikulären Strukturen etc.
- **Zwangslagen-Management**
 - Wie führt man eine Zwangslagenanalyse durch?
 - Wie organisiert man das Übungsdesign im Falle einer Zwangslage?
 - Wie entwickelt man Zwangslagenkompetenzen?
- Welche körperlichen Anpassungen werden über welche **Widerstandshöhen** getriggert? Bedeutung und Planung.
- **Energiebereitstellung** im Muskel
Glykolyse, Lipolyse, LDH, PDH, Laktatverarbeitungswege, Carrier-Mechanismen, Mitochondriale Prozesse, VO_{2max} , Trainingsauswirkungen etc.

- **HIT im Ausdauersport – HIT im Krafttraining – anabole und katabole Aspekte des High Intensity Trainings**
Effekte, Organisationsformen, Einsatzmöglichkeiten, Limits, Intensitäts-Parameter, HIIT, SIT, Tabata, Cross, Circuits etc.
- Prinzipien des **Differenzierten Krafttrainings**
- **Regenerationsprozesse – Trainingsfrequenzierungen – Trainingsumfänge – Periodisierungen**
- **Erreichen unterschiedlicher Zielsetzungen**
Betonung hierbei: Individuelle Ziele müssen auf **sicherem Niveau** aber auch in **engen Zeitfenstern** erreicht werden.
 - Wie verbessert man auf jedwedem Leistungsniveau seine Kraftleistungen und seine Performance?
 - Zielstrebig und dauerhafter Aufbau angestrebter Körperformen wie z.B. leistungsfähig, knackig, mobil, athletisch
 - Wie lassen sich präventive und rehabilitative Ziele generell verwirklichen?
- **Trainingsplanung im Leistungs- und Wettkampfsport**
- Krafttrainingseinsätze für **Ausdauersportler** und für **Spielsportathleten**
- **Trainingsstrategien für asymmetrisch unausgewogene und asymmetrisch ausgewogene Sportarten.**
Wie werden einseitige Spitzenleistungen aufgebaut, und wie werden die kontinuierlich einseitigen Spitzenbelastungen möglichst unkritisch abgeleitet?
- **Schnellkraft:**
Aufbautraining für Schnellkraftsportler – Die Stufen zur systematischen Verbesserung der Schnellkraftparameter in Bezug auf Histologie, Biokinetik und neuromuskulärer Performance. Entwicklung der Energiespeicher- und Bremsfähigkeiten als essentielle Verletzungsprophylaxe.
- **Aktive Mobilität und körperliche Stabilität** – Wege, wie diese beiden vermeintlich diametralen Parameter im Trainingsprozess berücksichtigt und gezielt entwickelt werden
- Trainingsbesonderheiten für **sehr junge und sehr alte Menschen** – Möglichkeiten, Risiken, Zeitfaktoren, Notwendigkeit
- Körper-Performance-Checks, kurze Ernährungsspezifika etc.

Zielgruppe

- Fitnesstrainer und Athletiktrainer
- Personal Trainer
- Physiotherapeuten und Sporttherapeuten
- Leistungssportler
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

Referent

Der Kurs wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert.

Urkunde

Die Teilnahme wird mit einer Urkunde testiert.

Dr. Gottlob
Institut

Dr. Gottlob Institut
Hauptmannsreute 21 b
D – 70192 Stuttgart

Tel: +49 – 711 – 5188 9950

Fax: +49 – 711 – 5188 9948

Mobil: +49 – 172 – 623 5862

E-Mail: info@dr-gottlob-institut.de

Seminarort: Raum Heidelberg / Stuttgart