

Betriebliche Projektarbeit Trainingsperiodisierung



Lernende zur Fachfrau Bewegungs- und
Gesundheitsförderung im TC Lachen

Fabienne Egli

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Hauptteil	3
Was ist Periodisierung und wieso soll ich das kennen?.....	3/4
Vorteile von periodisiertem Training.....	4
Gründe.....	4
Die verschiedenen Zyklen.....	4
Zeitliche Einteilungen und Zyklen.....	5
Die Wichtigkeit der Superkompensation.....	5
Reflexion.....	6
Schlusswort	6
Flussdiagramm.....	7/8
Anhang.....	9
Quellenverzeichnis.....	10

Einleitung

In meiner Projektarbeit, die ich heute präsentiere, handelt es sich um die Trainingsperiodisierung oder auch Trainingsplanung genannt. Trainingsperiodisierung ist in der heutigen Zeit ein sehr wichtiger Bestandteil in den Fitnesscentern. Einem Kunden eine Trainingsperiodisierung (oder auch Trainingsplanung) zu erstellen ist aber keine leichte Aufgabe, man muss exakt die Wünsche, Ziele und Bedürfnisse des Kunden kennen und diese miteinbeziehen.

Ich heiße Fabienne Egli und bin im dritten Lehrjahr zur Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Ich habe dieses Thema von meinen Lehrlingsbetreuer erhalten und ich bin sehr gespannt darauf, was ich noch dazulernen kann.

Was ist Trainingsperiodisierung und wieso soll ich das kennen?

Unter Trainingsperiodisierung versteht man die **vorrausschauende Planung eines Trainingsjahres**. Unterschieden wird dabei durch Makrozyklen, mit einer Dauer von 6-12 Monaten, Mesozyklen mit einer Dauer von etwa 2-8 Wochen und Mikrozyklen, welche die Planung einzelner Trainingswochen vornimmt. Man definiert die Periodisierung als eine **gezielte Veränderung der Trainingsstrukturen innerhalb eines Trainingszyklus**.

Der Hintergrund der Periodisierung sind sowohl aus der Praxis, als auch aus der Wissenschaft bekannte und belegte **Gewöhnungseffekte** die auftreten, wenn man mit einem bestimmten Trainingsprogramm zu lange trainiert. Unser Körper hat das Talent, sich schnell auf wechselnde Situationen einzustellen, sich zu **adaptieren** (Anpassung des Organismus). Wenn man z.B. im Wiederholungsbereich von 10-12 im Bereich Hypertrophie trainiert und auch wenn man für sich vielleicht die Erfahrung gemacht hat, mit fünf Sätze Brusttraining und vier Sätze Bizeps- Training die besten Fortschritte zu machen, wird man dieses Schema nach einer bestimmten Zeit verlassen müssen, um den Körper vor eine gänzlich neue Herausforderung (neuer Reiz) zu stellen, auf die er mit einer neuen Anpassungen reagieren muss.

Einfach gesagt: Auch wenn wir uns im Rahmen eines bestehenden Trainingsplanes immer intensiv belasten und herausfordern können, wird unser Körper dennoch in Woche 12 anders auf dasselbe Training reagieren, als in Woche eins.

Bei der Auswahl der Veränderungen ist der Fantasie eigentlich keine Grenzen gesetzt, jedoch sind nicht unbedingt die Inhaltswechsel relevant, sondern die Belastungsintensität. Z.B. kann man Jahre lang die Übung Beinpresse ausüben, aber müsste man die Belastungsintensität genügend wechseln.

Fazit

Die Periodisierung ist ein entscheidendes Werkzeug der Trainingsplanung und Trainingsgestaltung und gilt als Grundvoraussetzung für langjährige Fortschritte ohne Gewöhnungseffekte.

Vorteile von periodisiertem Training

- Minimierung des Verletzungsrisikos
- Optimale Vorbereitung auf Wettkämpfe
- Abgestimmt auf individuelle (Xmeine) Bedürfnisse (**siehe Anhang**)
- Optimierter Muskelaufbau

Es gibt viele Periodisierungsmodelle, alle mit eigenen Vor- und Nachteilen, aber im Endeffekt liefern alle **ähnliche Ergebnisse** und funktionieren nach denselben vorher genannten Regeln. Deshalb liegt es im Endeffekt bei dir, welchem Plan du folgen möchtest.

Gründe

Eine ausführliche Trainingsperiodisierung ist nicht nur für Leistungssportler von Bedeutung. Auch ambitionierte und regelmäßig trainierende Breitensportler (sportliche Aktivitäten) können von Trainingszyklen profitieren.

Für langfristigen Trainingserfolg ist eine Periodisierung aus folgenden Gründen nötig:

- **Reizwechsel**
- Die **mentale Motivation** durch Variationen aufrecht zu erhalten.
- Der **Adaption** (Anpassung des Organismus) an gleichbleibenden Trainings **entgegenzuwirken**. Siehe auch Stagnationen (Stillstand).
- Wechselnde Belastungsintensitäten, dass keine Stagnation stattfindet.

Die verschiedenen Zyklen

Als **Mesozyklus** wird ein Zeitraum von etwa **4-12 Wochen** in der Trainingsperiodisierung bezeichnet.

Mehrere Mesozyklen, die sich jeweils aus Mikrozyklen zusammensetzen, ergeben einen Makrozyklus, der eine Jahresplanung darstellt.

Das Trainingsprogramm in den verschiedenen Mesozyklen variiert in der **Intensität, (Übungsauswahl) und Trainingsarten** (Hypertrophie, Kraftausdauer, IK-Training), allgemeinen Stagnationen vorzubeugen.

Zeitliche Einteilungen und Zyklen

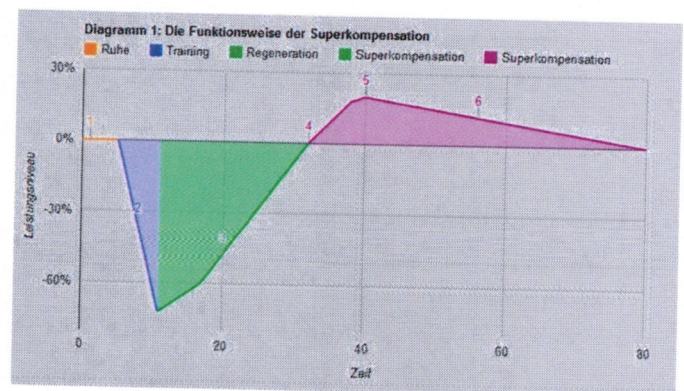
Makrozyklus (langfristiger Zyklus)	3-12 Monate
Mesozyklus (mittelfristiger Zyklus)	4-12 Wochen
Mikrozyklus (kurzfristiger Zyklus)	1-3 Wochen
Trainingseinheit	1-2 Stunden

Die Wichtigkeit der Superkompensation

Der Hauptgrund, warum Menschen sich als Spezies so stark entwickelt und durchgesetzt haben, ist die **Adaption (Anpassung des Organismus)**. Unser Körper ist *extrem anpassungsfähig*. Hebst du ein schweres Gewicht mehrere Male, entstehen winzige Risse in den Muskelfasern. Der Körper reagiert darauf, indem er nicht nur den Schaden repariert, sondern den **Muskel wachsen lässt**, um beim nächsten Mal besser auf den Reiz reagieren zu können.

Der Reiz wird bei jedem Mal größer und der Körper reagiert mit Adaption (Anpassung des Organismus), indem der Muskel wächst. Das funktioniert in der *Theorie* bis zur *Unendlichkeit*, aber in der *Praxis* gibt es dafür ein *genetisches Limit*. Ansonsten könnten wir unendlich viele Muskeln aufbauen. Was gut für uns klingt, ist aber für den Körper nicht so gut, denn Muskeln sind aus seiner Sicht *unwirtschaftlich*. Sie verbrennen zu viele Kalorien. Effizienz für den Körper heißt „so viele Kalorien einsparen wie möglich“, um zu überleben.

- Ruhephase.
- Der Körper wird einer Trainingsbelastung (z. B. Krafttraining) ausgesetzt.
- Nach der Belastung erholt sich der Körper wieder davon, er „regeneriert“ sich.
- Bei Beginn der Superkompensation passt sich die Leistungsfähigkeit über das Anfangsniveau hinaus an.
- Nach einiger Zeit erreicht die Superkompensation ihren Höhepunkt. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt für ein erneutes Training.
- Die Superkompensation steigt nach einer gewissen Zeit wieder auf Ursprungsniveau (siehe Punkt 1) ab.



Reflexion

Wie bin ich auf dieses Thema gekommen?

- Ich habe dieses Thema von meinem Lehrlingsbetreuer erhalten, da ich im 3. Lehrjahr bin und nun schon einiges über die Trainingsperiodisierung weiss.

Was habe ich in dieser Projektarbeit gemacht?

- Ich habe mich mit der Trainingsperiodisierung auseinandergesetzt und viel dazugelernt, und mir eine eigene einjährige Trainingsperiodisierung zusammengestellt.

Wie ist mir die Arbeit gelungen?

- Meiner Meinung nach ist mir die Projektarbeit sehr gelungen, jedoch ist die Trainingsperiodisierung ein sehr umfangreiches Thema, daher konnte ich nicht alles dokumentieren aber ich habe mir viel Mühe gemacht, die wichtigsten Punkte aufzuzeigen.

Bin ich unter Zeitdruck geraten?

- Nein, ich habe früh damit begonnen und somit waren keine zeitlichen Probleme vorhanden.

Wie habe ich mich während der Arbeit gefühlt?

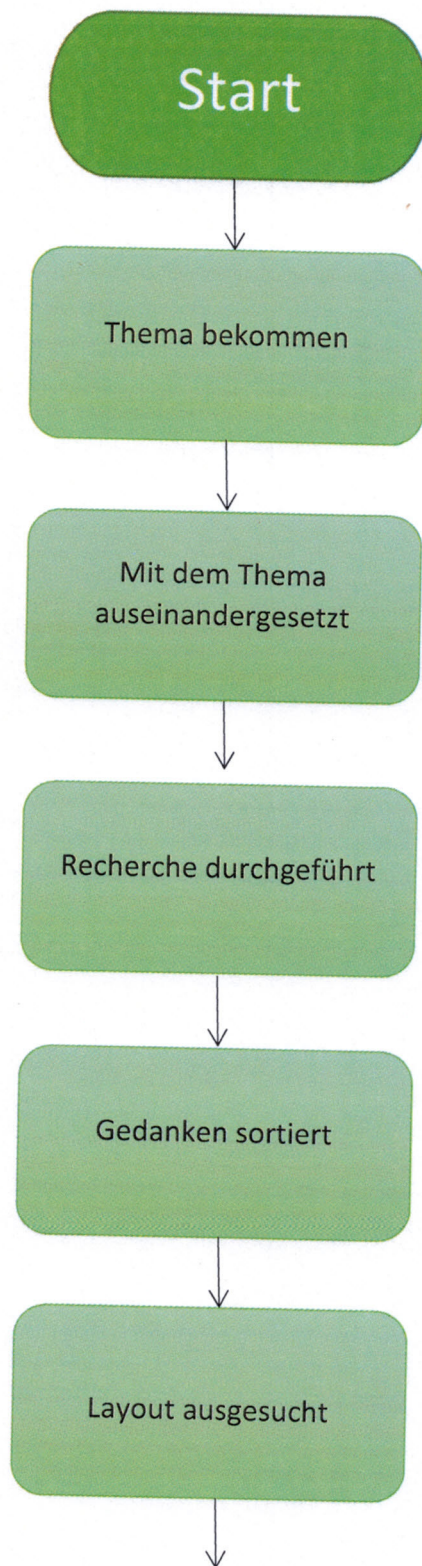
- Ich habe mich sehr gut gefühlt, da es bei meinem Job Alltag ist Trainingsperiodisierungen zu gestalten und so konnte ich alles nochmals auffrischen, aber natürlich auch dazulernen.

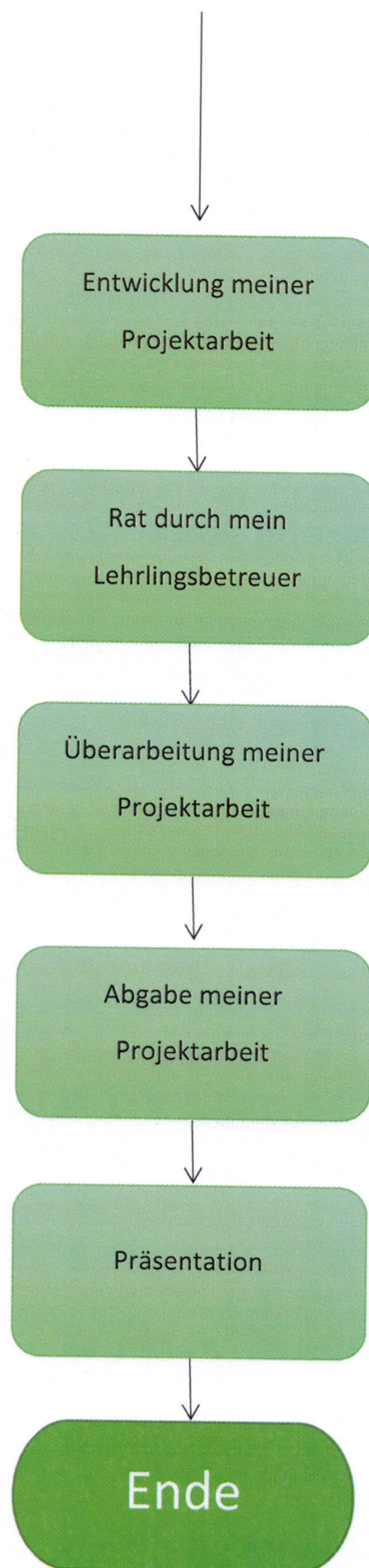
Schlusswort

Am Anfang war ich noch ein bisschen skeptisch gegenüber dem Thema Trainingsperiodisierung, das ich von meinem Lehrlingsbetreuer erhalten habe. Schlussendlich jedoch muss ich sagen, dass ich froh bin, dass dieses Thema zu meiner Projektarbeit ernannt wurde, denn ich habe sehr viel dazugelernt. Ausserdem konnte ich mein Erlerntes nochmals auffrischen.

Ich kann nun einem Kunden eine spezifische und zielorientierte Trainingsperiodisierung machen, was in meinem Beruf ein extrem wichtiger Alltag - Bestandteil ist.

Flussdiagramm





Anhang

Trainingsperiodisierung Fabi

01.01.18-01.04.18		02.04.18-02.07.18		03.07.18-17.08.18		18.08.18-18.09.18	
Phasen	Adaption Dauer Ziel	Kraft- Ausdauer 12 Wochen Stoffwechsel anregen	Hypertrophie 12 Wochen Muskelaufbau	IK- Training 6-8 Wochen Muskelaufbau /Intramuskuläre Mehrsatztraining	Regeneration 4 Wochen Erholungsphase		
Organisationform	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining		
Häufigkeit pro Woche	3 x Wo GK	5 x Wo (2-er Spilt)	5 x Wo (2-er Spilt)	3 x Wo GK	4 x Wo GK		
Übungen pro Muskel	2 Übungen (Grundübungen)	2-3 Übungen	2-3 Übungen	1 Übungen	2 Übungen		
Umfang	Sätze pro Übung WH	2 Sätze 15-20 WH	3 Sätze 10-12WH	5 Sätze 5 WH	2 Sätze 20-25 WH		
Tempo	4-4	4-4	4-4	2-2	4-4		
Intensität	Ausbelastung	leicht	anstrengend	sehr anstrengend	sehr leicht		
Satzpausen	30- 60sek	30- 60sek	1- 2min	3- 5 min	30sek		
Ausdauer	Zeit / Intensität	1 x Wo GL 1	2 x Wo 55%	1 x Wo Interwall 85%	2 x Wo GL1		

19.09.18 - 19.12.18		20.12.18 - 20.03.19		21.03.19 - 02.05.19		03.05.19 - 17.06.19	
Phasen	Adaption Dauer Ziel	Kraft- Ausdauer 12 Wochen Stoffwechsel anregen	Hypertrophie 12 Wochen Muskelaufbau	IK- Training 6-8 Wochen Muskelaufbau /Intramuskuläre Mehrsatztraining	Regeneration 6 Wochen Erholungsphase		
Organisationform	Einsatztraining	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining	Mehrsatztraining		
Häufigkeit pro Woche	3 x Wo GK	5 x Wo (2-er Spilt)	5 x Wo (2-er Spilt)	3 x Wo GK	4 x Wo GK		
Übungen pro Muskel	2 Übungen (Grundübungen)	2-3 Übungen	2-3 Übungen	1 Übungen (Grundübungen)	2 Übungen		
Umfang	Sätze pro Übung WH	2 Sätze 15 WH	3 Sätze 12/10/8/6	5 Sätze 3-4 WH	2 Sätze 20-25WH		
Tempo	4-4	4-4	4-4	2-2	4-4		
Intensität	Ausbelastung	leicht	sehr anstrengend	extrem anstrengend	sehr leicht		
Satzpausen	30- 60 sek	30- 60 sek	1- 2min	3- 5 min	30sek		
Ausdauer	Zeit / Intensität	1 x Wo GL 1	2 x Wo 55%	1 x Wo Interwall 85%	2 x Wo GL1		

Größe: 172 cm **Gewicht: 68 kg** **Ziel: Muskelquerschnittvergrößerung / definieren / Fettabbau**
Messbar werde ich es anhand einer Körperanalyse machen.
Ziel nach 6 Monaten: + 4kg Muskelmasse / -3kg Fettmasse **Ziel nach 12 Monaten: +1 kg Muskelmasse / - 2kg Fettmasse**

Quellenverzeichnis

<https://www.wikifit.de/wiki/trainingsperiodisierung>