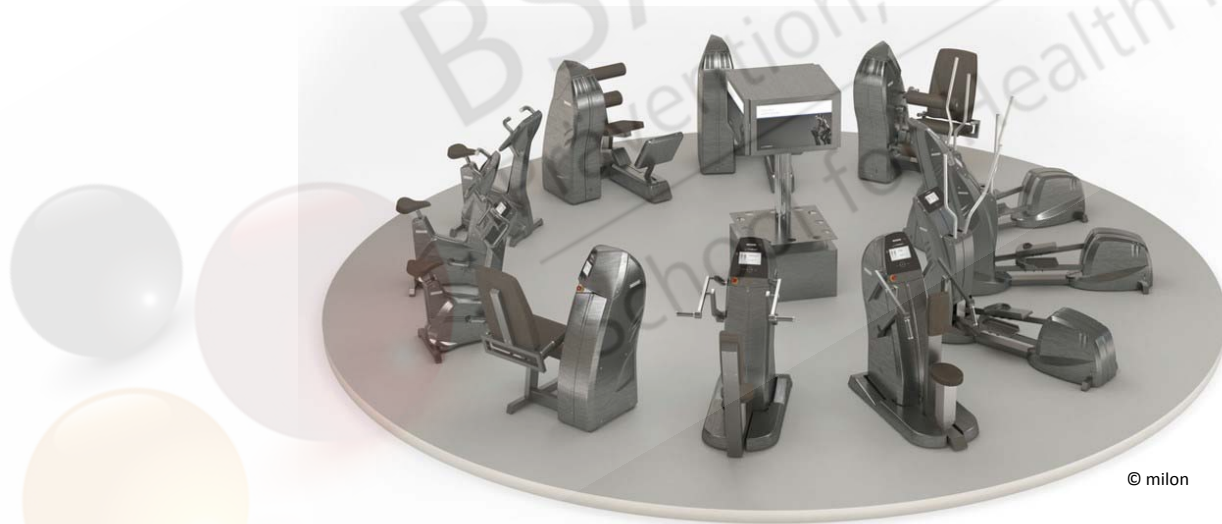


Der Kraft-Ausdauer-Zirkel

Die Geräte:

- Kraftgeräte: Beinstrecker, Beinbeuger, Bankdrückmaschine, Rudermaschine, Bauchbeuger, Rückenstrecker
- Cardiogeräte: Ergometer mit automatischer Sitzhöhenverstellung, Crosswalker



© milon

Der Kraft-Ausdauer-Zirkel

Die Belastungssteuerung:

- Belastungsdauer: 60 Sek. TUT
- Pausendauer: 30 Sek.
- Belastungsdichte: Verhältnis Belastung : Pause = 2:1
- Belastungsintensität: 60 % der Maximalkraft (Krafttraining)
220 – LA x variabler Belastungsfaktor (Ausdauertraining)
- Belastungsumfang: 2 Zirkeldurchläufe a 17,5 Min.
(Gesamtumfang: 35 Min.)
- Trainingsfrequenz/Taktung: Minimum 2 Trainingseinheiten
in 10 Tagen, Optimum 2 Trainingseinheiten in 7 Tagen



Der Kraft-Zirkel

Die Geräte:

- Empfehlung: mindestens 8, maximal 12 Geräte
- Auswahlkriterien für die Gerätezusammenstellung
 - ➔ sinnvoller Wechsel zwischen Oberkörper- und Unterkörperübungen
 - ➔ sinnvoller Wechsel zwischen großen und kleinen Muskelgruppen
 - ➔ Prinzip des Ganzkörpertrainings
 - ➔ Ergänzung zum Kraft-Ausdauer-Zirkel



© milon

Der Kraft-Zirkel

Die Belastungssteuerung:

- Belastungsdauer: 30 Sek. TUT
- Pausendauer: 30 Sek.
- Belastungsdichte: Verhältnis Belastung: Pause = 1:1
- Belastungsintensität: 80 % der Maximalkraft
- Belastungsumfang: 2 Zirkeldurchläufe mit variabler Zeitdauer (da abhängig von der Geräteanzahl)
- Trainingsfrequenz/Taktung: Minimum 2 Trainingseinheiten in 10 Tagen, Optimum 2 Trainingseinheiten in 7 Tagen

