

Trainingsplan: Schultern



24



24 Schulterpresse

Serien									
Wh									
Gewicht									



25 Schulterdrücken, Kurzhantel

Serien									
Wh									
Gewicht									

27



26 Seitheben-Gerät

Serien									
Wh									
Gewicht									

Der Körper ist immer Ausdruck der Anforderungen die an ihn gestellt werden. Die „starke“ Taille vieler Zeitgenossen hat eine funktionale Bedeutung, sie verleiht Stabilität im Sitzen. Die Natur kennt keine Mode und kein Pardon. Stillstand ist Rückgang.



27 Rudern-Horizontal-am Gerät

Serien									
Wh									
Gewicht									

Die Höhe der Muskelanspannung ist ausschlaggebend dafür, ob ein Trainingseffekt erzielt wird. Es besteht eine Bandbreite, innerhalb derer die Reizschwelle überschritten wird. Ist der Widerstand zu gering, kann die Arbeit von den vorhandenen, aktiven Fasern bewältigt werden, eine Rekrutierung von Reservefasern findet nicht statt und damit auch kein Trainingseffekt. Ist andererseits die Anspannung zu hoch, tritt die Ermüdung zu früh ein, die Anspannungsdauer ist zu kurz. Dem Rekrutierungszyklus bleibt zu wenig Zeit um vollständig in Gang zu kommen. (IK Training)