

Kraftsteigerung durch russisches Leitertraining

Von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Während sich die Experten der westlichen Welt noch darüber gestritten haben, ob für einen optimalen Kraft- und Masseaufbau nun ein hohes Trainingsvolumen (leichtere Gewichte, viele Wiederholungen) oder eine hohe Trainingsintensität (schwere Gewichte, weniger Wiederholungen) effektiver sind, wussten die Trainer und Wissenschaftler der russischen Länder bereits, dass beides entscheidend ist.

Sie gingen sogar so weit, dass sie mit großem Erfolg das Paradoxon schwere Gewichte (hohe Trainingsintensität) und viele Wiederholungen (hohes Trainingsvolumen) gleichzeitig einsetzten. Effektives Krafttraining bedeutet demnach ganz einfach, dass man schwere Gewichte möglichst häufig anhebt. Die entsprechende Trainingsmethode heißt „Leitertraining“.

Trainingsleitern werden auch besonders gerne im Kettlebelltraining eingesetzt, um so genug Kraft aufzubauen, um auf die nächstschwere Kettlebell umsteigen zu können. Da hier die Erhöhung der Trainingsgewichte in größeren Stufen erfolgt als beim Freihanteltraining möglich, ist die Kraftsteigerung über ein höheres Trainingsvolumen das Mittel der Wahl und hat den Vorteil, dass sich die Technik besser einschleift. Je besser die Technik, desto sicherer wird das Training und desto mehr Gewicht lässt sich heben.

Ein bekanntes Beispiel ist das Leitertraining nach Pavel Tsatsouline für die Military Press: Nehmen Sie eine Kettlebell, mit der Sie etwa fünf bis acht Mal einen Clean und eine Military Press ausführen können. Mit diesem Gewicht, machen Sie eine Wiederholung mit Ihrem schwächeren Arm (Clean & Press), dann mit dem stärkeren. Setzen Sie die Kettlebell ab und machen Sie eine kurze Pause.

Wiederholen Sie die Übung dann mit zwei Wiederholungen pro Arm und nach einer weiteren kurzen Pause mit je drei Wiederholungen. Fangen Sie anschließend wieder mit einer Wiederholung pro Seite an und führen Sie insgesamt drei Durchgänge aus (drei Leitern = 18 Wiederholungen).

In der nächsten Woche führen Sie nach dem gleichen Schema vier Leitern zu je 1, 2, 3 Wiederholungen aus und in der darauffolgenden Woche fünf Leitern (= 30 Wiederholungen). Wichtig ist dabei, dass Sie nicht bis zum Muskelversagen trainieren, sondern auch bei der höchsten „Leiterreihe“ noch ein bis zwei weitere Wiederholungen schaffen können sollten (, die Sie jedoch nicht durchführen).

Wenn Sie fünf Durchgänge bzw. Leitern durchführen können, arbeiten Sie sich langsam auf bis zu vier Wiederholungen hoch, also 1, 2, 3, 4 (fünf Durchgänge bleiben weiterhin), auch wenn Sie nur eine Leiter bis vier schaffen und die anderen vier Leitern bis drei. Wenn Sie soweit sind, dass Sie fünf Leitern mit je bis zu vier Wiederholungen schaffen (= 50 Wiederholungen insgesamt), sind Sie bereit für den nächsten Schritt. Dieser lautet natürlich, dass Sie den ganzen Vorgang wiederholen, bis Sie sich langsam auf fünf Leitern und fünf Wiederholungen (= 75 Wiederholungen insgesamt) hochgearbeitet haben.

Machen Sie zwischen den Wiederholungen und Leitern so lange Pause wie Sie benötigen, das spielt keine Rolle. Nach ein paar freien Tagen werden Sie bereit für eine schwerere Kettlebell sein.

Um sich nicht zu überfordern, bietet sich für die Krafttrainingstage (drei pro Woche) folgende Trainingsperiodisierung innerhalb der Woche an:

1. Tag: leicht

Führen Sie die Anzahl der Leitern (Durchgänge) durch, die nach dem Plan gerade dran ist (z. B. vier), wobei die maximale Wiederholungszahl jeweils zwei Stellen niedriger sein sollte als die bisher höchste. Schaffen Sie also maximal drei Wiederholungen in Ihrer besten Leiter (1, 2, 3), dann führen Sie am ersten Tag vier Leitern mit je einer Wiederholung durch. Schaffen Sie vier (1, 2, 3, 4), dann sind vier mal 1, 2 Wiederholungen angesagt.

2. Tag: mittel

Die Leiteranzahl bleibt gleich, aber Sie hören bei einer Stelle unter Ihrer Bestmarke auf. Bei drei möglichen Wiederholungen (1, 2, 3) also 1, 2 pro Leiter und bei vier (1, 2, 3, 4) führen sie nach obigem Beispiel vier Leitern à 1, 2, 3 Wiederholungen durch.

3. Tag: schwer

Die oben stehende Erklärung für die Leiterprogression bezieht sich auf diesen Tag. Hier führen Sie alle Leitern bis zur höchsten geforderten Wiederholungsstufe aus, z. B. vier mal 1, 2, 3. Wenn Sie hiervon vier Leitern schaffen, sollten Sie versuchen, am schweren Tag der nächsten Woche bei möglichst vielen Leitern 1, 2, 3, 4 Wiederholungen zu schaffen. Denken Sie aber daran, dass Sie dabei nie bis zum Muskelversagen gehen.

Zusammenfassung:

1. Tag: Leicht: Bei allen Leitern zwei Wiederholungsstufen niedriger als am 3. Tag.
2. Tag: Mittel: Bei allen Leitern eine Wiederholungsstufe niedriger als am 3. Tag.
3. Tag: Schwer: Bei möglichst vielen Leitern die volle Wiederholungszahl.

Führen Sie etwa alle vier Wochen einen maximalen Wiederholungssatz mit Ihrem Trainingsgewicht aus und vergleichen Sie die Wiederholungsanzahl mit dem Test vor vier Wochen. Der Kraftzuwachs ist in der Regel enorm.

Dieses Schema ist sehr effektiv, aber nicht sehr abwechslungsreich, doch darum geht es ja auch nicht, wenn man stark werden will. Das beschriebene Vorgehen eignet sich natürlich ebenso für andere Übungen, z. B. (einarmige) Liegestütze, Handstanddrücken, Pistols oder Klimmzüge.

Viele weitere Trainingstipps, sowie Informationen über Bücher, DVDs und Trainingsseminare bekommen Sie auf folgenden Internetseiten:

www.tillsukopp.de und www.kettlebellfitness.de