

Training für Muskelaufbau!

Zwei wichtige Kenngrößen: Arbeit pro Wiederholung und Arbeit pro Trainingswoche. Teil II

Der Begriff „ARBEIT“ steht im Volksmund für mehrere Punkte und unterschiedliche Definitionen.

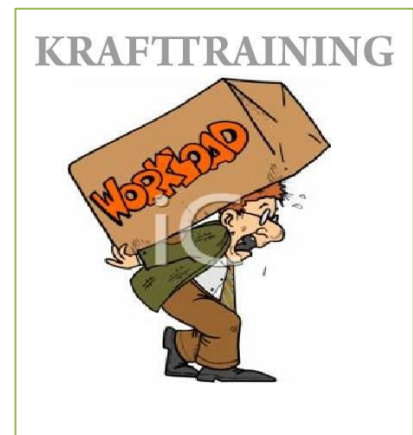
Für ambitionierte Krafttrainingstrainierende sind folgende zwei „Größen“, die mit dem Begriff Arbeit zu tun haben, wichtig:

1. Die Arbeit pro Wiederholung
2. Das Arbeitspensum pro Trainingswoche

Erklärten wir in Teil I die Arbeit pro Wiederholung, so geht es nun um das Arbeitspensum pro Trainingswoche – den Wochen-Workload.

Das Arbeitspensum pro Trainingswoche pro Übung (der Wochen-Workload pro Übung)

Mit Wochen-Workload pro Übung ist die Menge des bewegten Gewichtes pro Übung und pro Trainingswoche gemeint. Das verwendete Gewicht multipliziert mit dem verwendeten Volumen (Wiederholungen + Sätze/Übung/Woche), ergibt unseren Übungs-Wochen-Workload.



Zwei Beispiele hierzu:

Person A macht ausschließlich montags 3 Sätze Bankdrücken

Satz 1: 10x100kg

Satz 2: 10x100kg

Satz 3: 9x100kg

Gesamtwochenworkload Bankdrücken: 29 WH x 100 kg x 1mal/Woche = 2900 kg

Person B macht montags und donnerstags jeweils 2 Sätze Bankdrücken

Montags:

Satz 1: 10x100kg

Satz 2: 9x100kg

montags: 19 WH x100 kg = 1900 kg

Donnerstags:

Satz 1:10x100kg

Satz 2:10x100kg

donnerstags: 20 WH x100 kg = 2000 kg

Gesamtwochenworkload Bankdrücken: 1900 kg + 2000 kg = 3900 kg

Somit hat die Person B zwar pro Trainingseinheit weniger Workload in der Übung Bankdrücken erzielt, als Person A, aber der Wochenworkload ist dennoch 1000 kg höher, da B Bankdrücken montags und donnerstags trainierte und A nur montags!

Für einen Anfänger oder mittelfortgeschrittenen Trainierenden ist der Wochenworkload nicht entscheidend bzw. sehr wichtig. Bevor er sich mit dieser Zahl rumplagt, sollte er die grundlegenden Dinge richtig machen! Ideal ist es allerdings, dass ein Anfänger mit einem geringen Trainingsvolumen anfängt, und den Workload/Übung ausschließlich über die Last erhöht und später mit den Jahren ebenfalls das Volumen ansteigen lässt!

Für einen fortgeschrittenen Trainierenden, der bereits jahrelang „GUT“ trainiert und seit längerer Zeit kaum mehr Verbesserungen (Kraft- und Muskelentwicklung) hat, ist der Wochenworkload pro Übung eine wichtige Kenngröße!!

Im Krafttraining gilt bei den meisten Experten die Intensität gegenüber dem Volumen als der wichtigere Parameter (vgl. u. a. Gießing 2002, Hollman/Stüder 2009). Nichtsdestotrotz wird es über die Jahre immer schwieriger weitere Anpassungen (Kraft- und Muskelaufbau) zu erzielen. Das Verhältnis von Aufwand zu Ertrag wird immer schlechter! Der Körper muss immer höheren Belastungen ausgesetzt werden um weiter zu „adaptieren“ (sich anzupassen) -> das Gesetz der Progression. Dies ist über die Intensität alleine nicht möglich, bzw. irgendwann erschöpft! Somit muss das Volumen erhöht werden.

Dieser logische Ansatz bedeutet zugleich, dass die „Mike Mentzer-Anhänger/HIT-Vertreter“ für maximalen individuellen Natural-Muskelaufbau, über Jahre gesehen, auf dem Holzweg sind, bzw. nicht das maximale natural ausschöpfen können. Diese sehr niedrigvolumigen aber extrem intensiven Trainingssysteme können, richtig angewendet, über Jahre erfolgreich durchgeführt werden. Für einen Natural-WEIT-Fortgeschrittenen ist das Volumen aber irgendwann zu klein um zumindest optimale Anpassungen zu erzielen – der Workload ist einfach zu gering!

Die Erhöhung des Wochenworkloads sollte allerdings kontrolliert durchgeführt werden, denn ein Training strebt vom Volumen her immer ein individuelles OPTIMAL-Niveau und kein MAXIMAL-Niveau an (Wirth 2011).

So stellt Wirth (2011) klar, dass bei zu hohen Trainingsumfängen pro Trainingseinheit alleine die Entleerung der Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher) dafür sorgen, dass ab einem gewissen Volumen nicht mehr die erforderliche Intensität im Training gehalten werden kann um effektiv zu trainieren. Dies gilt unserer Meinung nach allerdings primär beim klassischen Hypertrophie-Training (6 – 15 WH/Satz), beim reinen Maximalkrafttraining (1 – 5 WH/ Satz) spielt die Entleerung der Glykogenspeicher wohl keine bzw. eine untergeordnete Rolle. Hier dominieren ab einem bestimmten Volumen die neuronalen Ermüdungsfaktoren, die kein weiteres effektives Maximalkrafttraining mehr zulassen, so dass auch hier ein Optimal- und kein Maximaltrend anzustreben ist. Somit ist ein Muskelaufbau-High-Volumentraining aller Arnold Schwarzenegger für nahezu keinen Natural-Trainierenden zu empfehlen!! Der Wochenworkload/Übung muss außerdem individuell gesehen werden und ist u. a. von der Genetik, dem Trainingszustand, der Arbeitsbelastung, dem Schlaf, der Ernährung, dem Stress usw. abhängig!

Um eine kontrollierte „Arbeitserhöhung“ sinnvoll zu gestalten, ist der Wochenworkload der richtige Parameter. Dieser sollte sich in seinen individuellen „Hauptübungen“ stetig und in kleinen Schritten über die ganzen Jahre erhöhen!!! Viele Experten sehen dies als einen der Hauptschlüssel des jahrelangen Muskel- und Kraftaufbau an (vgl. u. a. Pürzel 2015, Schoenfeld 2012).

Dies ist über mehrere Wege möglich:

1. Erhöhung des Trainingsgewichtes
2. Erhöhung der Satzzahlen (und damit der Gesamt-Wiederholungen pro Übung)
3. Wochentrainingsfrequenz pro Muskel erhöhen (z. B. von 1mal auf 2mal/Woche)

In den ersten Trainingsjahren ist die stetige Trainingsgewichtserhöhung bei gleichem Volumen das Mittel der Wahl um stetige Kraft- und Muskelaufbaueffekte zu erzielen.

Aber was machen die Athleten, die mit den Trainingsgewichten mehr oder weniger stagnieren?? Auch diese müssen das Ziel haben, den Übungswochenworkload zu erhöhen.

Diese müssen den „Schlüssel“ mit folgenden Fragen beantworten:

- Kann ich mein Gesamttrainingsvolumen etwas erhöhen?
- Kann ich das Volumen in den Übungen erhöhen bei denen ich nicht mehr weiter komme?
- Kann ich mein Programm so sinnvoll umstellen, dass ich die Trainingsfrequenz pro Muskel pro Woche erhöhen kann?

Wichtig: Der Wochenworkload/Übung muss immer im Kontext mit dem Wochenvolumen pro Muskel gesehen werden. Macht z. B. jemand nicht nur Bankdrücken mit der Langhantel für die Brust, sondern auch Butterfly und Schrägbankdrücken in der selben Einheit, und erhöht das Wochenworkload beim Bankdrücken, aber senkt es dafür rapide bei den anderen beiden Übungen, so ist die Gesamtbelastung für den Brustmuskel evtl. dennoch geringer als vorher.

Daher muss man den Übungsworkload pro Woche immer mit dem Gesamtvolumen pro Muskel pro Woche sehen!

Der Wochenworkload/Übung kann aber nicht ins unermessliche gesteigert werden und ist nicht immer bei längerfristiger Stagnation „das Mittel der Wahl“. Sollte man schon ein eher hohes bis sehr hohes Trainingsvolumen „fahren“ und sich zusätzlich abgeschlagen, müde, schlapp und gestresst fühlen, so ist die Erhöhung des Wochenworkloads pro Übung oder Muskel nicht das richtige Mittel der Wahl. Hier sollte man seine Trainingsstrategie überdenken, evtl. ändern und evtl. das Volumen reduzieren (vgl. Pürzel 2015).

Fazit:

Unsere jahrelange Praxiserfahrung zeigt uns, dass viele ehrgeizig Trainierenden häufig folgende Hauptfehler in Ihrer Trainingsstrategie aufweisen:

- Zu geringe Intensität und Anstrengung
- Zu schlechte Übungsausführung
- Viele Grundübungen werden gar nicht oder nur sehr leicht trainiert
- Der Trainingsgewichtsprogression wird nicht der Stellenwert gegeben, den er verdient hat bzw. der nötig ist
- Über das ganze Trainingsjahr gesehen oft unregelmäßiges Training
- Keine gute Langzeit-Trainingsstrategie zum Muskel-/Kraftaufbau
- Keine oder wenig Ahnung sowie Langzeitstrategie über Ernährung für langfristigen Muskelaufbau bzw. passendes „diäten“ dazu

Sofern Sie diese Punkte bereits alle berücksichtigen, viele Jahre schon ehrgeizig trainieren, einiges aufgebaut haben und seit längerer Zeit stagnieren, so ist der Wochen- Workload pro Übung eine Sache mit der Sie sich intensiv beschäftigen sollten!

Wenn Sie den Workload pro Übung pro Woche erhöhen, so ist dies meist unangenehm für Sie, da Sie ungewohnten Zusatzaufwand betreiben, auf den Sie sich erst mal körperlich und mental einstellen müssen. Zudem ist der Wochenworkload/Übung individuell zu sehen. Ideal eingesetzt, könnte er Ihnen allerdings in punkto Kraft- und Muskelmasse nochmals einen Schub nach vorne geben...!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill