



Fitnessstraining – gut geplant ist halb gewonnen!

Periodisierung im Fitness- und Sportbereich ist eine strukturierte Aufteilung des Trainings in verschiedene Phasen, um optimale Leistung zu erzielen. Es umfasst Zyklen von Belastung und Erholung, um die Leistung zu steigern und Überlastung zu vermeiden. Das kann in Makrozyklen (Jahre), Mesoszyklen (Monate) und Mikrozyklen (Wochen) unterteilt werden. Typischerweise umfasst es Phasen von Aufbau, Höchstleistung und Erholung.

Auch der Wechsel zwischen Ausdauer- und Krafttraining z.B. bietet eine ganzheitliche körperliche Entwicklung und verhindert eine einseitige Belastung. Es verbessert nicht nur die Leistung, sondern hilft auch dabei, Verletzungen vorzubeugen und Leistungs-Plateaus zu überwinden.

Ein Trainingsplan könnte beinhalten, an verschiedenen Tagen der Woche unterschiedliche Schwerpunkte zu setzen. Zum Beispiel könntest du an einem Tag Krafttraining mit Gewichten machen, gefolgt von einem Tag Cardio-Training wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren.

Ebenso wichtig ist es, auch Regenerationsphasen z.B. aktives Stretchen oder andere Dehnungsmethoden einzuplanen, um dem Körper Zeit zur Erholung zu geben! Sowie für den Muskelaufbau als auch für den Fettabbau ist ein strukturiertes Krafttraining wichtig. Muskeln verbrennen Fett, um das mal so pauschal zu skizzieren.

Für das Krafttraining und ein Hypertrophietraining (Muskelverdickung) ist es aber auch wichtig, ein moderates Ausdauertraining zu ergänzen, um die Muskelversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen zu gewährleisten!

Also Struktur ins Training bringen!

Solltest du Fragen haben, so stehen wir gerne zur Verfügung; www.ok-personaltraining.de

Luca & Olaf