

LEVEL TRAINING - WORKOUT

Gemischte Gruppen erfolgreich meistern



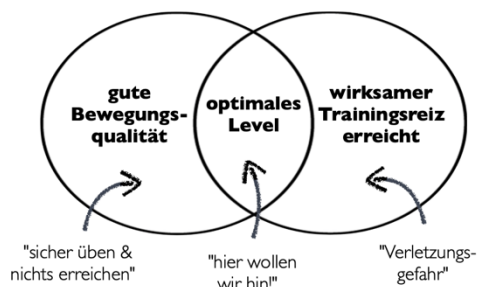
Chris Harvey

Levels zur individuellen Steuerung anwenden

- Individuelles Training **nur** mit Levels möglich
- Alle Übungen brauchen Levels
- So **leicht**, dass der Schwächste mit guter Technik durchhält
- So **schwer**, dass der Stärkste rechtzeitig ermüdet
- Tipps zur **Feinsteuerung** (möglichst viele Schattierungen)



„Leicht genug, dass Du korrekt übst; schwer genug, dass es Training ist.“



TEILNEHMER MIT INS BOOT HOLEN

- Nur wenn ich **vorher** weiß, wie das **Pensum** ist, kann ich mein **eigenes Level** finden



Wir machen die Übung so lange bis...

- ...meine Teilnehmer stöhnen
- ...meine Teilnehmer müde aussehen
- ...ich selber nicht mehr kann
- ...wir noch die **wirklich** letzten 8 machen
- ...auch der Stärkste Teilnehmer aufgehört hat



Zeit unter **Anspannung** angeben



- **Zeit unter Anspannung** bestimmt die Länge des Trainingssatzes
- Vorteil: Klarheit für den Teilnehmer
- Vorteil: Freiheit für den Trainer
- **Ausrüstung:** eine Uhr mit Sekundenzeiger (im Raum oder am Handgelenk)



Zeitsteuerungsempfehlungen



Kraftform	Kraftausdauer	Hypertrophie	Maximalkraft
Zeit der Dauer-spannung	2½ bis 1¼ Min.	1 ¼ bis ½ Min.	30 bis 5 Sek.
Sätze	1-3	1-3	2-4
Pause zwischen Sätzen	Kurz = < 1 Min.	Mittel = 1-2 Min.	Lang = 3-5 Min.

LEVELS ERFOLGREICH ANWENDEN

- Vor Übungsbeginn Pensum klären (Zeit, WH-Zahl etc.)
- Mittelschwer beginnen
- Levels für mehr/weniger Intensität einführen
- Bezug zum Pensum herstellen
- Wertfreie Sprache bei den Levels



LEVELSPRACHE

Wertende Levels	Wertfreie Levels
„Wem das zu schwer ist, der kann es auch leichter machen“	„So viel, dass es sich wie Training anfühlt, so wenig, dass Du die volle Zeit mit korrekter Technik schaffst“
„Wenn es dir zu viel ist, kannst du auch weniger machen“	„Wir haben die Hälfte geschafft, braucht es ein Level mehr, damit Du Dich auspowerst?“
„Wenn Du es nicht schaffst, kannst du es weglassen“	„Jetzt die letzten 30 Sekunden... Es darf auch das Level drunter sein, damit Du die ganze Zeit schaffst“

MAßSTÄBE FÜR LEVEL-WAHL

Genau Kriterien benennen, damit der Teilnehmer erkennt, ob er das nächste Level beherrscht:

- Beim Liegestütz **ungeeignet**: „Wer es schwerer will, der streckt die Beine“
- **Geeignet**: „Mach eine Wiederholung mit gestreckten Beinen. Wenn Du die Körperlinie inklusive Kopf noch halten kannst, bleib dabei“



LEVELS BEI HÖCHSTER ÜBUNGSPANNUNG EINFÜHREN

Levels am Punkt der höchsten Übungsspannung testen lassen:

- Bewegungsradius sichern
- Intensität sichern

