

Kraft-Circuittraining

Das Kraft-Circuittraining ist ein Krafttraining mit wenigen Übungen und vielen Wiederholungen, die in unterschiedlicher Häufigkeit, je nach Programm, in mehreren Durchgängen absolviert werden.

Das Training ist meist in zwei Sets unterteilt: erstens Aufwärmen und Rumpfkraftigung, zweitens Circuit und Umsetzen des Krafttrainings.

Set 1:

Aufwärmen und Rumpfkraftigung

Je nach Programmvorgaben 5' – 15' am Ergometer aufwärmen, um den Körper auf das kommende Krafttraining vorzubereiten.

Danach 10' – 15' Rumpfkraftigung, je nach Programm mit Physioball oder frei mit eigenem Körpergewicht. Anschliessend zu Set 2 übergehen.

Set 2:

Die einzelnen Übungen auf dem Programm sauber und den Vorgaben entsprechend absolvieren.

Beim Circuit-Training werden keine Pausen gemacht zwischen den Übungen – der Wechsel von Gerät zu Gerät dient als Erholungszeit.

Jeweils nach einem vollen Durchlauf aller auf dem Programm vorgegebenen Übungen folgen 3' intensiven Umsetzens auf dem Ergometer (ebenfalls nach Angaben im jeweiligen Programm).

Nach dem letzten Durchgang (inklusive 3' auf dem Ergometer) folgt das Umsetzen des Kraft-Circuits – entweder durch eine längere Einheit auf dem Ergometer / der Rolle, oder aber durch ein spezifisches Radtraining auf der Strasse.

