

Kraftart	Trainingsmethode	Belastungsgefüge	Trainingseffekt
<b>1. dynamische Maximalkraft</b> Definition: höchste Kraft, die das Nerv-Muskel-System gegen einen Widerstand auszuüben vermag.  Basisfähigkeit für die anderen Kraftarten	<b>Hypertrophietraining</b> (Querschnittstraining)	I: 80-90%, D: langsame Bewegung (eine Wiederholung in 10 sec: 4 sec konzent., 2 sec stat., 4 sec exzentrisch) 6-12 Wiederholungen bis zur lokalen Erschöpfung P: 3-5 min zwischen den Sätzen U: 3-5 Sätze	Vergrößerung des Muskelquerschnitts = Hypertrophie (Vermehrung der Myofibrillen, d.h. der Myosin- und Aktinfilamente)  Vergrößerung der Energiedepots, d.h. der Phosphat- u. Glykogenspeicher
	<b>Intramuskuläres Koordinationstraining</b>	I: 90-100% D: schnellstmöglich, 1-5 Wiederholungen P: 3-5 min U: 2-5 Sätze und mehr	Verbesserung der intramuskulären Koordination (Rekrutierung und Frequenzierung), Verbesserung des Kraftanstiegs und damit auch der Schnellkraft
	Kombinationsmethode	Pyramidentraining	Hypertrophie, intramuskuläre Koordination
<b>2. Schnellkraft</b> Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, Widerstände mit einer größtmöglichen Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden	<b>Schnellkraftmethode</b> (explosiv-ballistische Krafteinsätze)	I: 30-40% oder 55-60% D: explosiv-schnell, 6-8 Wiederholungen, die höchstmögliche Geschwindigkeit darf nicht abfallen P: 3-5 min, ca. 5-10 sec zwischen den Wiederholungen U: gering, 3-5 Serien	Verbesserung der intramuskulären Koordination: <ul style="list-style-type: none"> <li>- höhere Anfangsrekrutierung von FT-Fasern neben ST-Fasern,</li> <li>- höhere Kontraktionsgeschwindigkeit beider Fasertypen</li> </ul>
<b>3. Kraftausdauer</b> Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei langandauernden Kraftleistungen	z.B: <b>intensive Intervallmethode</b> mit Kurzzeitintervallen	I: 75-50% D: 30-45 sec kontinuierliche Bewegung P: 10-30 sec U: hoch, 6 Sätze oder 3-4 Zirkel mit 6-8 Stationen	Verbesserung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit Vergrößerung der anaeroben Kapazität (erhöhte Säuretoleranz, Vergrößerung der Muskelglykogenspeicher)
<b>4. Reaktivkraft</b> exzentrisch-konzentrische Schnellkraft bei kürzest möglicher Kopplung beider Arbeitsphasen, also in einem Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus	<b>Reaktive Methode</b> (plyometrische Methode)	Arbeitsweise: exzentrisch-konzentrisch I: Körpergewicht bzw. mit geringen Zusatzlasten D: 8-10 Wiederholungen P: Serienpause 5-8 min, Wiederholungspause ca. 5 sec U: gering, 3-5 Serien	Verbesserung der intramuskulären Koordination (hohe Faserrekrutierung) Verbesserung der reaktiven Spannungsfähigkeit (Stiffness) Verkürzung der Umkehrphase im Dehnungs-Verkürzungs- Zyklus