

**Stefan Lepp**

## Krafttrainingskonzept für den Aufbau von Muskelmasse (Hypertrophie)

Muskelaufbaukonzept inklusive Anamnesebögen und Übungsanleitungen

**Examensarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2021 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346837509

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1335792>

**Stefan Lepp**

## **Krafttrainingskonzept für den Aufbau von Muskelmasse (Hypertrophie)**

**Muskelaufbaukonzept inklusive Anamnesebögen und Übungsanleitungen**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Academy of Sports

**Abschlussarbeit**

**Trainingskonzept (Krafttrainingsplan) für den Aufbau von Muskelmasse (Hypertrophie) nach den Grundsätzen des Fünf-Stufen-Modells der Trainingssteuerung unter Einbindung der 'ILB-Methode' (Individuelles Leistungsbild)**

Stefan Lepp

Eppstein, 25. Oktober 2021

## **Inhalt**

1. Einleitung .....	3
2. Trainingskonzept (Krafttrainingsplan) auf Basis des Fünf-Stufen-Modells der Trainingssteuerung.....	4
2.1 Diagnose (Stufe 1) .....	5
2.1.1 Eingangsgespräch (Anamnese Bogen – ‘Anlage 02’).....	6
2.1.2 Biometrische Testwerte und Körperdaten.....	7
2.1.3 Motorische Testwerte bzw. Ergebnisse .....	9
2.2 Zielsetzung – Trainingszieldefinition (Stufe 2).....	10
2.3 Trainingsplanung (Stufe 3) .....	12
2.3.1 Basisinformationen zur Trainingsplanung.....	12
2.3.2 Periodisierung / Zyklisierung der Trainingsplanung .....	13
2.3.3 Übungsauswahl für die Trainingsplanung von KF (Fokus: Hypertrophie).....	13
2.3.4 Ermittlung des individuellen Leistungsbild (100% ILB) von KF .....	16
2.3.5 Ermittlung der Trainingsintensität / des optimalen Trainingsgewichts bzw. der optimalen Anzahl Wiederholungen von KF .....	19
2.3.6 Trainingsplanung in Makro-, Meso- und Mikrozyklus für KF .....	20
2.4 Trainingsdurchführung (Stufe 4).....	31
2.4.1 Aufwärmen, Spezielles Aufwärmen und Abwärmen .....	31
2.4.2 Praktische Übungsdurchführung .....	33
2.4.3 Übungskatalog .....	34
2.5 Analyse / Trainings-Evaluation / Re-Test (Stufe 5).....	34
2.5.1 Generelle Zwischentests/Analyse (nach ‘Mesozyklus 1’ und ‘Mesozyklus 2’)..	35
2.5.2 ILB-Zwischentests/Analyse (nach ‘Mesozyklus 1’ und ‘Mesozyklus 2’).....	36
2.5.3 Abschluss-Test / Analyse ‘Biometrische Daten’ und ‘Körperwerte .....	36
2.5.4 ILB-Test Auswertung (Eingangstest / Abschlusstest) .....	37
3. Fazit .....	38
4. Tabellenverzeichnis.....	40
5. Literaturverzeichnis .....	40
6. Anlagen.....	42

## 1. Einleitung

Der Wunsch des Menschen, gesund, vital und dynamisch zu erscheinen ist so alt wie die Menschengeschichte selbst. Dieses Bedürfnis hat sich in den letzten Jahrzehnten aber nochmals deutlich verstärkt, zumal das Idealbild des beruflich und privat erfolgreichen Menschen sehr stark mit seiner körperlichen und geistigen Ausstrahlung in Verbindung gebracht wird.

Die Fitness- und Gesundheitsbranche hat in den vergangenen Jahren sehr dynamisch und kreativ auf den Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil und dem 'idealen Körper' reagiert und eine Vielzahl von Sport- und Fitnessangeboten entwickelt.

In Anbetracht dieser rasant wachsenden Anzahl von Fitness- und Gesundheitsangeboten wird es für potenzielle Kunden immer schwerer, die Inhalte und vor allem die Qualität der angepriesenen Dienstleistungen zu verstehen und zu beurteilen.

Auch im Krafttrainingsbereich ist die Bandbreite der angebotenen Dienstleistungen enorm groß. Es werden auf der einen Seite aggressiv gepreiste Fitnessstudiomitgliedschaften mit Zugriff auf eine Vielzahl von Geräten und Standardtrainingsplänen angeboten, während bei anderen Anbietern der Schwerpunkt auf einer persönlichen Betreuung mit individualisierter Trainingsplanung und Trainingsüberwachung liegt.

Sicherlich haben alle Konzepte ihre Daseinsberechtigung in diesem dynamischen Markt. Allerdings steht und fällt ein gesundes und zielführendes Training mit der Qualität des zugrundeliegenden Trainingskonzepts. Eine strukturierte, individualisierte Trainingsplanung in Kombination mit einer fundierten Trainingsbegleitung einschließlich regelmäßiger Erfolgsanalysen sind Schlüsselfaktoren für den gesundheitlichen- und sportlichen Trainingserfolg. Als vertrauenswürdiger und erfolgreicher Fitness Trainer sollte man in der Lage zu sein, ein solch individualisiertes Trainingskonzept erstellen und umsetzen zu können.

Entsprechend der Aufgabenstellung wird mit der vorliegenden Abschlussarbeit ein optimaler Krafttrainingsplan im Fitnesssport nach den Grundsätzen des Fünf-Stufen-Modells der Trainingssteuerung ausgearbeitet und dokumentiert.

Meine Ausarbeitung beinhaltet stellenweise Anmerkungen oder Referenzen in Bezug auf die Kundengruppe der 'Best Ager' (Generation 50+). Dies ist dem Alter des betreuten Kunden geschuldet für welchen in dieser Arbeit ein Krafttrainingsplan ausgearbeitet und umgesetzt wird.

Da auch ich (der Verfasser) inzwischen zu der Kundengruppe der 'Best Ager' gehöre und das erstellte Trainingskonzept parallel (mit nahezu identischen Trainingswerten) begleiten konnte, war es mir möglich, eine gewisse Plausibilität der aufgeführten Daten zu erkennen.



## 2. Trainingskonzept (Krafttrainingsplan) auf Basis des Fünf-Stufen-Modells der Trainingssteuerung

Um inhaltlich und strukturell ein transparentes Verständnis zu den verschiedenen Komponenten des in der Einführung erwähnten Fünf-Stufen-Modells der Trainingssteuerung zu erhalten, wird an dieser Stelle eine erste Erläuterung der jeweiligen Stufen bereitgestellt.

Im Anschluss daran wird auf den folgenden Seiten kundenspezifisch auf die einzelnen Stufen detailliert eingegangen und es werden für alle Stufen konkrete Daten, Werte, Informationen und Ergebnisse ablesbar und interpretierbar sein.

### Beschreibung des Fünf-Stufen-Modells der Trainingssteuerung\* (Stufe 1-5)

#### 1. Diagnose\*

##### Eingangsgespräch:

Das Eingangsgespräch – auch Anamnese genannt – ist ein wichtiger Bestandteil und Basis für die weiteren Schritte der Trainingsplanung. Neben dem persönlichen Kennenlernen und dem Aufbau einer ersten Vertrauensbasis zu dem Kunden werden wichtige Informationen zur Person, Beruf, Gesundheit, zurückliegende oder aktuelle Einschränkungen, sportlichen Gewohnheiten, etc. erfasst

##### Biometrische Tests:

Auch die biometrischen Tests sind von großer Bedeutung für das weitere Ausarbeiten der Trainingsplanung. Im Rahmen dieser Tests werden anthropometrische Daten (z.B. Körpergewicht, Körpergröße, Hüft-Taillen-Umfang ...) und internistische Daten (z.B. Ruheherzfrequenz, Blutdruck, ...) erfasst.

##### Motorische Tests:

Im Rahmen der motorischen Tests wird der Ist-Zustand des Kunden im Hinblick auf konditionelle- und koordinative Fähigkeiten getestet. Die Testübungen geben Auskunft über den Zustand der Kraft, der Ausdauer, der Beweglichkeit, der Schnelligkeit und der Koordination. Bei den motorischen Tests ist es wichtig, dass man bei der Auswahl der Testübungen (z.B. Unterarmstütz) die Trainingsziele des Kunden im Auge behält.

#### 2. Zielsetzung\*

Es versteht sich von selbst, dass eine Zielsetzung bzw. Zielvereinbarung im Rahmen der Trainingsplanung nur im Einklang mit dem Kunden und seinen individuellen Vorstellungen durchgeführt werden kann. Hier obliegt es der Verantwortung des Trainers sicherzustellen, dass realistische Ziele definiert werden, um Demotivation oder Enttäuschung des Kunden zu verhindern. Wichtig im Rahmen der Trainingsplanung ist, dass die Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sind.

\* Quelle: Academy of Sports Lehrskript 'Trainingssteuerung und -planung', Lehrskript 'Trainings- und Bewegungswissenschaft' und Lehrskript 'Praxis der Trainingswissenschaft'