

Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining

Erhöhte Maximalkraft und verbesserte Erholung im Rudern



Held, S., Hecksteden, A., Meyer, T., & Donath, L. (2021). Erhöhte Kraft und Erholung nach geschwindigkeitsbasiertem Krafttraining im Rudern: Eine randomisiert kontrollierte Studie. *Leistungssport*, 51(4).

Held, S., Hecksteden, A., Meyer, T., & Donath, L. (2021). Improved strength and recovery after velocity-based training: A randomized controlled trial. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1–9.



Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Gefördert durch:

Was wurde untersucht

Diese 8-wöchige randomisiert-kontrollierte Interventionsstudie untersuchte die Effekte eines geschwindigkeitsbasierten Maximalkrafttraining (VL10) im Vergleich zu einem traditionellen Maximalkrafttraining bis zum Wiederholungsversagen (TRF) auf das Einer-Wiederholungsmaximum (1-RM) bei hoch trainierten Ruder:innen (19,6 ± 2,1 Jahre, 1,83 ± 0,07 m, 74,6 ± 8,8 kg, VO₂max: 64,9 ± 8,5 ml·kg⁻¹·min⁻¹, Kraft_{total} (BP, BR, SQ, DL): 494,9 ± 74 kg). Bei VL10 wurde der jeweilige Arbeitssatz beendet, sobald ein Geschwindigkeitsverlust der mittleren konzentrischen Bewegungsgeschwindigkeit von mehr als 10% erreicht wurde.



10% Geschwindigkeitsverlust vs. Wiederholungsversagen

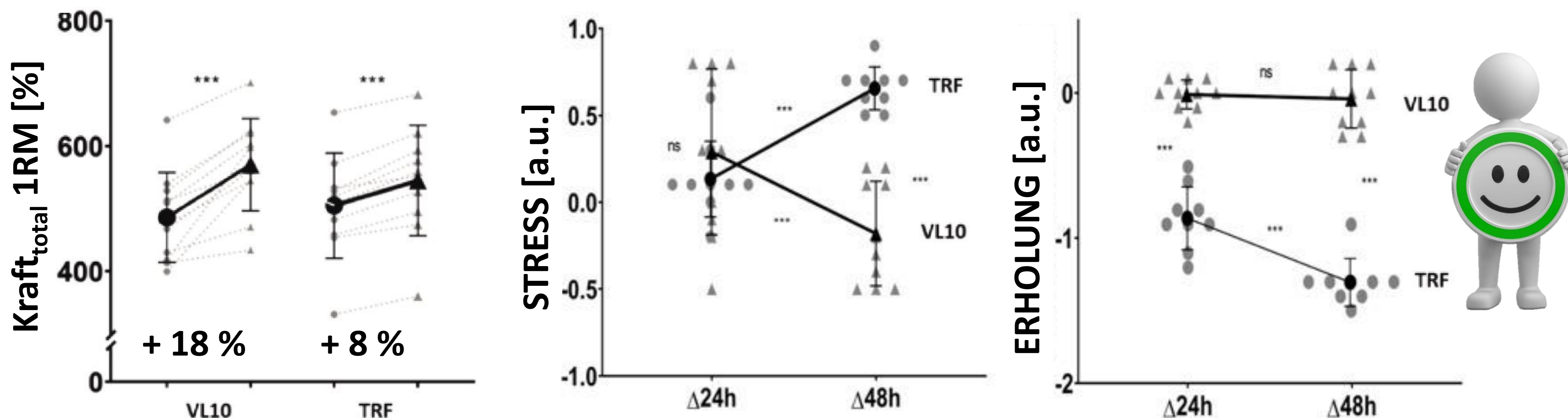


8 Wochen



Trainingsintensität + Erholung & Belastung

Ergebnisse



VL10 wirkte sich signifikant besser als TRF auf die Maximalkraft aus. Zudem war bei VL10 das Krafttrainingsvolumen niedriger und die subjektive Belastung und Erholung besser als bei TRF.

Praxis-Fazit

- VL10 kann als vielversprechende Methode eingesetzt werden, um die Maximalkraft in einem Makrozyklus (8 Wochen) zu steigern.
- Zudem akkumulieren die Ruder:innen weniger Ermüdung in den Krafttrainingseinheiten und sind schneller wieder erholt.
- Hinsichtlich der Entwicklung der VO₂max lassen sich keine Unterschiede zwischen der TRF und VL10 Methode feststellen.

