

Amy Ashmore



TIMING IM KRAFTTRAINING

Wie du deine Muskeluhr nutzt,
um die perfekte Performance zu erreichen

© 2020 das Fiebs »Timing im Krafttraining« von Amy Ashmore (ISBN 978-3-7423-1450-5)
by mvv Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Infor-
mationen unter: www.mvvg.de

riva



HUMAN
KINETICS

Inhalt

Vorwort	8
---------------	---



TEIL 1 – Die Wissenschaft von den Muskeluhren

KAPITEL 1: Was ist eine Muskeluhr?	16
Muskeluhren: Was sie sind und wozu sie dienen	16
Die Hauptuhr	23
Wie Muskeln Aktionen steuern und kommunizieren	26
Muskeluhren im Krafttraining	28
Fazit	35
KAPITEL 2: Die Überwindung von Chaos, Verwirrung und Interferenzen	36
Molekularer Wettstreit	36
Die Interferenztheorie	37
Kardiovaskuläres Ausdauertraining	38
Muskelausdauer	38
Muskelaktivierungsmuster	39
Konkurrierende Muskelanpassungen	41
Wie sich kardiovaskuläres Training auf Krafttraining auswirkt	42
Interferenzmechanismen	46
Wie man den Interferenzeffekt vermeidet	49
Krafttrainingserprobte Leistungssportler	54
Hochintensives Intervalltraining, Schlaf und Leistungssportler	55
Hypertrophie und aerob trainierende Ausdauersportler	56
Die Rolle der Tageszeit für den Kraftsport	56
Programmgestaltung – eine Zusammenfassung	57
Fazit	58

**TEIL 2 – Die Werkzeuge der Programmgestaltung**

KAPITEL 3: Muskeluhren suchen nach Cues und Erholung	64
Umgebungs-Cues	65
Aktivitäts-Ruhe-Muster	66
Physiologische Cues	67
Cues aus dem Training und der Programmgestaltung	73
Fazit	84
KAPITEL 4: Biomechanische Ähnlichkeit in Kraftübungen und plyometrischen Übungen	85
Biomechanische Ähnlichkeit	85
Übungskategorien	90
Fazit	123

**TEIL 3 – Effektive Trainingsprogramme erstellen**

KAPITEL 5: Wie man Muskeln zum Denken und Antizipieren anregt	128
Einflüsse des motorischen Lernens	128
Programmgestaltung	137
Beispielprogramm	140
Zusammenfassende Hinweise zur Programmgestaltung	141
Die altersbedingte Abnahme der Antizipation	141
Fazit	142
KAPITEL 6: Untertraining zur Leistungsmaximierung	144
Trainingslast	144
Bewusstes Untertraining	147
Ein neuer Zugang zum Muskel-IQ	148
Gründe für das Untertraining	151
Die Vorteile des Untertrainings	153
Differenzierte Programmgestaltung	155
Fazit	161

KAPITEL 7: Die Bedeutung von Muskeluhren für das Maximalkrafttraining	162
Krafttraining mit Übungspaaren – ein Modell	162
Die Gestaltung eines Krafttrainingsprogramms	173
Übungspaare im Krafttraining zusammenstellen	180
Beispiel-Workouts	184
Fazit	185
KAPITEL 8: Muskeluhren und ihre Rolle beim Schnellkrafttraining.....	186
Komplextraining	186
Ein Komplextraining erarbeiten	199
Die Kombination von Kraftübungen und plyometrischen Übungen	204
Beispiel-Workouts	208
Fazit	209
KAPITEL 9: Das Arbeiten mit Muskeluhren im Concurrent Training	210
Concurrent Training – das gleichzeitige Training von Kraft und Ausdauer	210
Konkurrierende Mechanismen	212
Mithilfe der Muskeluhren den Interferenzeffekt vermeiden – sinnvolle Programmgestaltung	220
Kardiovaskuläre Programmgestaltung zur Verbesserung der Krafttrainingsergebnisse	222
Fazit	226
KAPITEL 10: Muskeluhren und die Verbesserung der Beweglichkeit.....	227
Beweglichkeit und Muskelleistung	228
Aktives und passives Dehnen	228
Muskelgeschmeidigkeit ist ein Timing-Cue	231
Muskellänge erzeugt Geschmeidigkeit und Kraft.	234
Plyometrie als Stimulus für Maximal- und Schnellkraft	234
Was der Erholung dient.	234
Beweglichkeitstraining in der Programmgestaltung	235
Abschießende Tipps.	239
Fazit	239
Dank	240
Über die Autorin	240
Quellenverzeichnis	241
Register	262