

Tab. 1: Belastungskonfigurationen der verwendeten Methoden

Methodik	Intensität* ¹ [in % des 1RM]	Wiederholung / Satz	Sätze / Einheit* ²	Pause [min]
Volumentraining	60 - 90 %	8 - 12	2 - 6	mind. 3'
IK-Training*³	90 - 100 %	1 - 6	2 - 6	mind. 5'
Reißen / Umsetzen	Fokus auf Bewegungsqualität, später 80 - 100 %	1 - 6	2 - 6	3' - 5'
Reaktives Training	100 %	6 - 8	3 - 5	mind. 5'

*¹ In Abhängigkeit vom Leistungsstand (außer Reaktives Training, hier immer 100%)

*² In Abhängigkeit vom Leistungsstand und Saisonzeitpunkt

*³ Training der intramuskulären Koordination