

Zirkeltraining bei mittleren Belastungsformen und vielen Variationen ist das effektivste Training für Fitness und Gesundheit. Die Möglichkeiten zur variablen Trainingsgestaltung sind endlos groß.

Die richtige Dosierung

Durch Veränderung einzelner Übungen oder des gesamten Aufbaus, wie auch durch unterschiedliche Zeitintervalle können verschiedene Trainingsziele (Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit oder Koordination) erreicht werden.

- ✚ Der Aufbau sollte so gewählt werden, dass Alternativen sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene möglich sind.
- ✚ Die einzelnen Intervalle können in verschiedener Intensität und Dauer ausgeführt werden, so dass es für alle Fitness-Level geeignet ist; wichtig ist - jeder Teilnehmer sollte in seinem eigenen Belastungsbereich trainieren!

Schwerpunkt Ausdauer

Die Belastung für ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining liegt im Bereich von 60 – 85% der max. Herzfrequenz. Je nach Leistungszustand und Trainingszustand der Teilnehmer kann in dieser Zone variiert trainiert werden.

Ein Anfänger sollte beispielsweise um Überlastungen zu vermeiden in dem Bereich zwischen 60 – 70% seiner max. Leistungsfähigkeit trainieren, während Fortgeschrittene bis 85% belastet werden können.

Das subjektive Belastungsempfinden ist einer der wichtigsten Hinweise auf die angemessene Trainingsintensität.

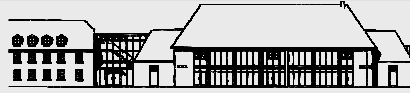
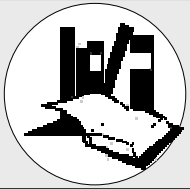
Belastungsintervalle

Bei mittlerer Belastungsintensität eignet sich für durchschnittlich Trainierte folgender Intervall:

- ✚ 90 sec Belastung
- ✚ 20 sec Pause (bzw. Wechsel zur nächsten Station)

Die Zeitintervalle müssen selbstverständlich an die jeweilige Zielgruppe und an das Trainingsziel angepasst werden:

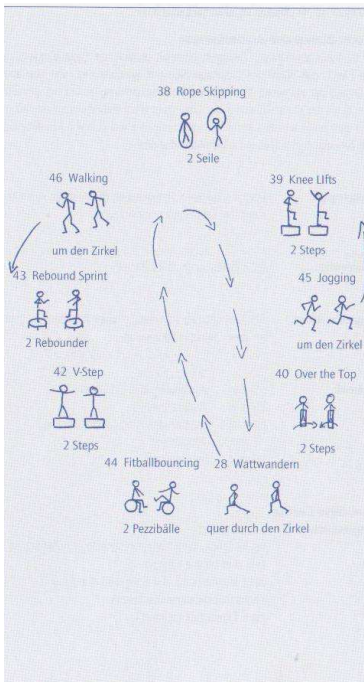
✚ Zielgruppe	Ältere und Sportanfänger	30 – 140 s Belastung – 30 s Pause
	Kinder	40 – 160 s Belastung – 20 s Pause
✚ Trainingsziel	Maximalkrafttraining	20 – 130 s Belastung – 30 s Pause
	Ausdauertraining	60 – 120 s Belastung – 15 s Pause



Zirkeltraining

Aufbau eines Ausdauer Zirkels

Dieser Zirkel ist so konzipiert, dass jede Station die allgemeine Ausdauer bzw. die Kraftausdauer anspricht. Der Schwerpunkt liegt hier eindeutig auf einem variablen Herz-Kreislauf-Training.



Zielgruppe	Durchschnittlich Trainierte	
Intervalle	90 s Belastung	20 s Pause / Stationswechsel
Organisation	18 Teilnehmer können zu zweit an jeder Station trainieren.	
Ablauf	5 min	Aufbauen und Erklären
	10 min	Aufwärmen
	33 min	Stationstraining (zwei Durchgänge)
	2-3 min	Regeneration
	10 min	Dehnen
Gesamtdauer	60 min	
Benötigte Geräte insgesamt	6 Steps, 2 Rebounder, 2 Pezzibälle, 2 Seile	

Organisation

- ✚ Es ist zu empfehlen den Zirkel vor Stundenbeginn aufzubauen. Ist dies nicht möglich, sollten alle Teilnehmer helfen. Hallenskizze und Stationskarten sind hilfreich.
- ✚ Die Erklärung der Stationen / Trainingsaufgabe sollte am Anfang der Stunde vor dem Aufwärmen erfolgen.
- ✚ Aufwärmen – dient der psychischen und physischen Vorbereitung auf die kommende Belastung. Hier können schon Stationen / Geräte / Trainingsaufgaben (bzw. die Simulation der Trainingsaufgabe) aus dem Zirkel einbezogen werden.
- ✚ Stationstraining – zur Aufrechterhaltung der Motivation genügt in der Regel die Durchführung von zwei Runden des Zirkels
Variationen zum 1. Durchgang - gleiche Durchführung wie beim ersten Stationstraining oder Durchführung mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad und / oder Belastungsdauer.

Literaturangabe: „Tipps für Zirkeltraining“, Ulli Heldt, Meyer & Meyer Verlag