

## T U R N F E S T A K A D E M I E

### WS 107 Aqua-Power: Circuit + Intervall

Michael DeToia

Diese Stunde ist Power pur! Es werden alle großen Muskelgruppen angesprochen. Wir haben vier verschiedene Stationen aufgebaut à 2 min.:

1. Step: Lounges (tief-hoch), Hampelmann
2. Wetschaper: Triceps und Biceps
3. Nudeln geknotet oder Brett: Balance finden, mit einem Bein drauf stehen und „pumpen“, das andere Bein schwebt
4. Aqua-Discs oder Hanteln: Schaukeln, Brust und Rückenmuskulatur

Die Stunde beginnt mit einem allgemeinen Warm-up. Nach jeder Belastungsphase folgt für 2 min. eine allgemeine Ausdauerbelastung (jeweils eine Basisbewegung mit Variationen). Das Tempo kann intervallartig wechseln von 130 BPM bis 158 BPM. Bei fortgeschrittenen TN kann die Belastungsphase auf bis zu 4 min gesteigert werden.

#### **Besonderheiten des Krafttrainings im Wasser**

Das Krafttraining im Wasser bietet gegenüber dem Training an Land mehr Variationsmöglichkeiten. Denn nicht nur die Überwindung der Schwerkraft kann zu Muskelwachstum führen. Unter Ausnutzung von Auftrieb, Wasserwiderstand, Strömung und den unterschiedlichen Körperlagen im Wasser bieten sich dem Trainierenden unzählige Trainingsreize für den Körper.

#### **Erhöhung der Reizintensität im Wasser**

Um vor allem dem erfahrenen Sportler neue Erfahrungen und Trainingsanreize zu geben sollte das Krafttraining vielseitig gestaltet sein.

Dabei helfen die **an Land** erprobten **Variationen** wie:

- Erhöhung der Geschwindigkeit bei gleicher Bewegungsamplitude
- Gewichtserhöhung (mehr kg)
- Bewegungsamplitudenänderung
- Gezielt isolierte Muskeln beüben,
- Raumbewegung + Richtungsänderungen
- Intensive Intervalle mit kurzen Pausen,
- verschiedene Übungen für eine Muskel-Gruppe (compound Sets, giant Sets, ...).

aber auch **wasserspezifische Modifikationen** wie:

- Geringe Geschwindigkeit bei großer Widerstandsfläche
- Widerstand erhöhen (größere Fläche)
- Auftriebserhöhung (mehr Volumen)
- Dynamik der Bewegungsausführung
- Strömung erzeugen und dagegen arbeiten.