



Personal Training – Trainingseinheit Sport



Alexander Triller
Personal Trainer,
lizenziert und ärztlich geprüft

- Ich biete Ihnen, ein individuelles, präzise auf Sie und Ihre Belange abgestimmtes, sinnvolles abwechslungsreiches Training!
- Ihre neuen persönlich festgelegten Ziele werden wir gemeinsam erreichen.
- Egal ob Fitness-, Abnehm- oder Entspannungstraining.





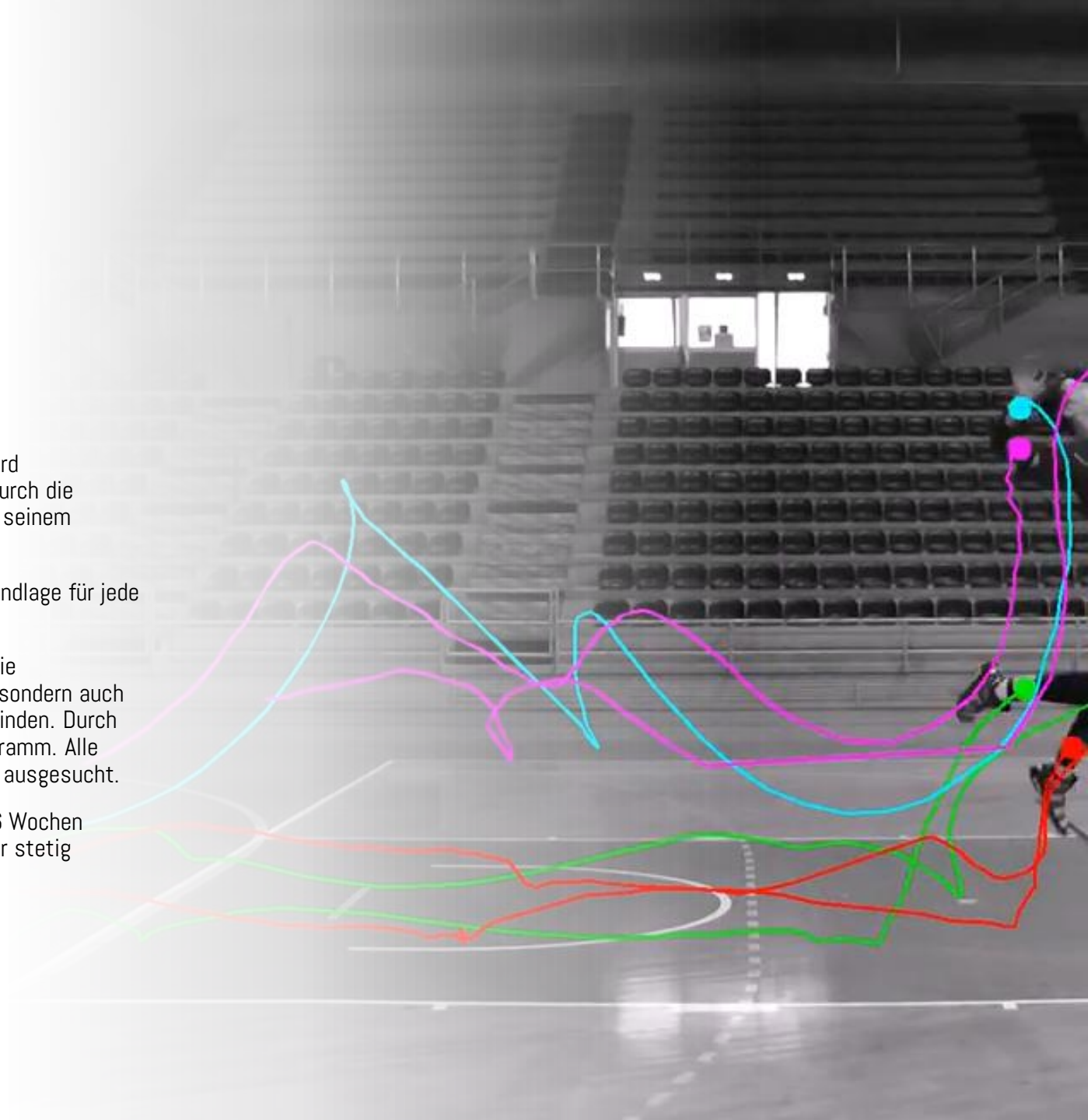
Einleitung

Jede Basis Trainingseinheit dauert 60 Minuten wird konzeptionell auf die Bedürfnisse des Sportlers durch die Zielvorgabe und Mitentwicklung des Klienten und seinem Wunsch nach speziellen Übungen angepasst.

Der dafür entwickelte Trainingsplan bildet die Grundlage für jede Trainingseinheit.

Je nach Wunsch des Klienten, können nicht nur die koordinativen Eigenschaften verbessert werden, sondern auch die Ausdauer, Kraft und das allgemeine Wohlempfinden. Durch ein optimales zusammengestelltes Trainingsprogramm. Alle Übungen werden am Anfang sehr niederschwellig ausgesucht.

Selbstverständlich wird der Trainingsplan alle 5-6 Wochen aktualisiert. So können die Übungen variieren oder stetig angepasst werden.





Erwärmung

Die Trainingseinheit beginnt immer mit der Erwärmung 5-10 Minuten. Das sind klassische Erwärmungsübungen. Aber auch ein Lauf ABC oder ähnliches kann zur Erwärmung eingesetzt werden.

Diese ist wichtig um das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren und Muskeln, Gelenke, Bindegewebe und Knochen für den Sport vorzubereiten.

Dabei werden schon die ersten Kalorien verbrannt.

Mobilisation der Muskulatur durch spezielle koordinative Übungen werden dabei mit integriert.



A photograph of a person performing a deadlift in a gym. The person is wearing dark shorts with orange stripes and black sneakers with yellow accents. They are lifting a barbell from the floor. The background is a blurred gym floor.

Hauptteil

Der Hauptteil der Trainingseinheit, 30- 35 Minuten ist mit Übungen und Aufgaben, die nach den Zielen des Sportler/ Klienten ausgesucht worden sind, abgestimmt.

Diese sollten stets an die Anforderungen und körperlichen Voraussetzungen des Sportlers angepasst sein.

Alle Übungen dienen zur Verbesserung der konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Kondition, Beweglichkeit, Schnelligkeit. Es wird immer der ganze Körper trainiert.

Natürlich sind Übungen für spezielle Wünsche und Ziele erweiterbar die auch nur primären einzelnen und Individuellen Zielen dienen z.b. Verbesserung der Sprungkraft oder Verbesserung der allgemeinen Fitness.

Nach dem Ziel des Klienten lässt sich so eine effektive Trainingseinheit (Hauptteil) strukturieren.



Schluss

Der Abschluss einer Trainingseinheit ist mit folgenden Inhalten bestückt ist: **Dehnungs- und Entspannungsprogramm.**

Das Dehnungsprogramm dient dazu die beanspruchte Muskulatur wieder zu strecken und dabei die Beweglichkeit durch Muskeln und Bänder des Bindegewebes zu verbessern.

Beim Entspannungsprogramm wird der Puls heruntergebracht und so eine Heilung der Muskulatur und beanspruchten Bändern ausgelöst. Dadurch beschleunigt sich die Regeneration.

Alternativ kann Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder meditationsverfahren für das senken der Herzfrequenz und zur Verbesserung des Herz Kreislaufes und des Körpergefühls angewendet werden.

Durch alle Entspannungsprogramme, verbessern sich nachhaltig alle Körperfunktionen Der Abschluss einer Trainingseinheit ist mit folgenden Inhalten bestückt ist: **Dehnungs- und Entspannungsprogramm.**

