

# FUNCTIONAL TRAINING

Strukturierter Plan für mehr Power

Viele moderne und beliebte Trainings-Konzepte, wie zum Beispiel CrossFit haben ihren Ursprung zumindest teilweise im funktionellen Training oder basieren darauf. Funktionelles Training zielt auf unterschiedliche Weise darauf ab, den Körper auf eine natürliche Art zu stärken. Das wird durch eine Mischung aus Kraft-, Cardio- und Kraftausdauer-Training erreicht.

In diesem Artikel findest du einen von uns zur Verfügung gestellten Trainingsplan, welcher dir mit Beispielübungen aufzeigt, wie dein funktionelles Training aussehen könnte. Grundsätzlich ist unser Plan etwas für Jedermann, aber vor allem sinnvoll, um in das Fitnesstraining zu starten oder eine neue Trainingsrichtung einzuschlagen, um neue Reize zu setzen. Generell ist es wichtig zu erwähnen, dass diese Form des Trainings nicht optimal für den Muskelaufbau ist, diesen jedoch auch nicht ausschließt.

## Die Schlüssel-Elemente des funktionellen Trainings

Es gibt ein paar charakteristische Elemente, die das funktionelle Training ausmachen. Zuerst ist der Fokus auf komplexe Übungen und Grundübungen zu nennen, welche möglichst viele Muskelgruppen auf einmal abdecken und neben physischer auch zu einer psychischen Anstrengung des zentralen Nervensystems (ZNS) führen. Ein typisches funktionelles Training deckt den gesamten Körper ab, es gibt aber auch Versionen, bei denen die Einheiten nach Muskelgruppen unterteilt sind.

Des Weiteren wird nicht nur Kraft-, sondern auch Cardio-Elemente eingebaut. Das Training ist somit sehr vielfältig und idealerweise abwechslungsreich, um ständig neue Reize zu setzen.

Ein drittes Element ist die Intensität, welche bei den meisten funktionellen Trainingsmethoden typischerweise hoch ist. Eine hohe Intensität ist sehr förderlich für den schnelleren Fortschritt beim Training, aber nicht zwingend erforderlich.

## Vorteile von funktionellem Training

Typischerweise wird der gesamte Körper beansprucht, und über die Kraft und Ausdauer hinaus werden noch eher psychische Fähigkeiten wie Koordination und Motorik gefördert. Im Gegensatz zu klassischem Krafttraining mit Isolationsübungen sorgt funktionelles Training für eine Rundum-Beanspruchung der Muskeln, Nerven, des Herz-Kreislauf-Systems, der Atmung und des Gehirns.

Durch diese Beanspruchung wird der Körper generell fitter, stärker und gesünder. Das geht natürlich mit einem gewissen Muskelaufbau einher, ist jedoch nicht so optimal für den effizienten Muskelaufbau wie klassisches Krafttraining.

## Durchführung und generelle Anmerkungen zum Training

In dem folgenden Beispiel-Plan werden 3 Einheiten für ein funktionelles Training vorgestellt, welche als Inspiration dienen sollen. Sie sollen vor allem den abwechslungsreichen Charakter der Trainingseinheiten und den Gebrauch von Ganzkörper-Übungen verdeutlichen.

Das Training ist weniger in Sätze, mehr aber in unterschiedliche Workout-Teile aufgeteilt. Jedes Training sollte in maximal 90 Minuten durchgeführt werden. Dabei ist die Pause zwischen den Workout-Teilen eher zweitrangig, die Einhaltung von den Zeiten während eines Workout-Teils aber umso wichtiger, um die Intensität hochzuhalten.

## TRAININGSPLAN

## FUNCTIONAL TRAINING

Strukturierter Plan für mehr Power

## TAG 1



Kniebeugen

5

5

2 min

Supersatz Klimmzüge/Schulterdrücken <sup>LH</sup>

3

10  
pro Übung

1 min

500m Laufen, 30 Air Squats, 20 Sit-Ups, 10 Liegestütz,  
20 Sit-Ups, 30 Air-Ups, 500m Laufen

-

-

-



Ruder-Ergometer Intervalle / 500 m

3

-

1 min

## TAG 2



Langhanteln-Rudern

4

8

2 min



Thruster (Frontkniebeuge zur Schulterpresse)

5

10

1 min



Kettlebell-Swings

4

20

1 min



6 Burpees, 12 Box-Jumps, 6 V-Ups

5

-

-

## TAG 3



Langhantel-Bankdrücken

4

6

2 min

50 Ausfallschritte gehend, 50 Toes-to-Bar,  
50 Wall-Balls, 50 Push-Press mit Langhantel

-

-

-

12 Kurzhantel-Deadlifts (Kreuzheben),  
9 Kurzhantel-Cleans (2 Hanteln), 60m Kurzhantel Farmers Walk

3

-

-



AirBike-Sprints

5

15

1 min



SÄTZE



WIEDERHOLUNGEN



PAUSEZEIT



KRAFT



AUSDAUER



KRAFTAUSDAUER