

Leistungsbild Methode (ILB-Methode)

Stelle aus der Tabelle deine Werte für das Lauftraining auf:

<u>Alte r</u>	<u>Zielbereich</u> <u>60-75%</u>	<u>durchschnittl.</u> <u>max. Herzfrequenz</u> <u>100%</u>
15	123-154	205
20	120-150	200
25	117-146	195
30	114-142	190
35	111-138	185
40	108-135	180
45	105-131	175
50	102-127	170

Aus den Tabellen kannst Du Deine Werte für Fitnessstraining näherungsweise entnehmen:

<u>Durchführung der ILB-Methode im Überblick</u>		
1.Schritt	Auswahl des Trainingsziels	Kraftausdauer: 15-25 Wiederholungen Hypertrophie: 10-12 Wiederholungen Maximalkrafttraining: 5-8 Wiederholungen
2.Schritt	ILB -Test mit entsprechenden Wiederholungszahlen: 1.allgem. Aufwärmen 2.spez. Aufwärmen 3. Testsätze mit den entsprechenden Wiederholungszahlen bis 100% Gewicht bekannt ist.	Kraftausdauertraining, Butterfly, 10W mit 60 kg 10W mit 70kg, 10W mit 75kg, mehr geht nicht, also 75 kg = 100 % ILB -Test Beim Butterfly mit 10W
3.Schritt	Umsetzung des Testergebnisses in die Trainingsplanung	Auswahl der Trainingsintensität anhand des Grobrasters

<u>Grobraster zur optimalen Trainingssteuerung nach der ILB-Methode</u>			
	<u>Einsteiger</u>	<u>Fortgeschrittene</u>	<u>Leistungstrainierende</u>
Zeitstufe in Monaten	1,5 - 6	6 - 36 .	36 und mehr
Trainingssystem	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper + Splittraining
Training/Woche	2	3	4 und mehr
Übungen/Muskelgruppe	1-2 .	1-2 .	2-4 .
Anzahl der Sätze	1-2 .	2-3 .	3-4 .
Wiederholungen/Satz	8-15 .	nach Trainingsziel	nach Trainingsziel
Intensität in % des ILB -Test	50-70	60-90	80-100