

Trainingsmittelkatalog Gewichtheben BVDG

Lippmann / Jentsch IAT - Leipzig

Nr.	Übungsbezeichnung	dominantes Ausbildungsziel			Zielwert %	
		Beschleunigung auf v _{max}	Umgruppieren mit aktivem Körpersenken	Abbremsen Fixieren Aufstehen	Bestwert	Max. Wo.-MHG
	(*präzisierte Zielwerte)					
K1	WKÜ					
1	Reißen (WKÜ)*	SKF	BF	(MKF)	99-101	86
2	Reißen mit Bänder (WKÜ)	SKF	BF	(MKF)	-102	88
3	Stoßen (WKÜ)*	SKF	BF	(MKF)	98-100	84
4	Umsetzen*	SKF	BF	(MKF)	-102	86
5	Ausstoßen*	SKF	BF	(MKF)	104	88
K2	TWKÜ					
6	Reißen erhöhte Position		SKF-BF-KF	(MKF)	102	88
7	Standreißen (halbe Hocke)	(SKF)	SKF-BF-KF	(MKF)	90	75
8	Umgruppieren breit		SKF-BF-KF	(MKF)	80	65
9	Umsetzen erhöhte Position		SKF-BF-KF	(MKF)	102	88
10	Standumsetzen*	(SKF)	SKF-BF-KF	(MKF)	85	75
11	Umgruppieren eng		SKF-BF-KF	(MKF)	80	65
12	Standstoßen*	(SKF)	SKF-BF-KF	(MKF)	104	88
K3	SKF					
13	Zug breit*	SKF			108	94
14	Zug eng*	SKF			105	94
K4	MKF Beschl.					
15	Lastheben breit*	MKF			130	115
16	Lastheben eng*	MKF			125	110
17	Anstoßkniebeuge	MKF			140	125
K5	MKF Brems.					
18	Reißkniebeuge*			MKF	110	100
19	Kniebeuge vorn*			MKF	105/3	94
20	Kniebeuge hinten*			MKF	120/3	102
21	Halbkniebeuge			MKF	150	130
K6	MKF Umgr.					
22	Powerzug breit*		MKF		90	82
23	Kraftreißen	(SKF)	MKF		80	70
24	Powerzug eng*		MKF		80	72
25	Kraftdrücken*		MKF		60	52
26	Schwungdrücken		MKF		85	75

Nr.	Übungsbezeichnung	dominantes Ausbildungsziel	Zielwert %	
			Bestwert	Max. Wo.-MHG
K7	Übungskombinationen			
27	Umsetzen+Kniebeuge v.	SKF-BF(-MKF)	100	88
28	Standumsetzen+Standst.	SKF-BF	85	72
29	Kniebeuge v.+Ausstoßen	SKF-BF	>100	90
K8	AMKT-1 (Iastorientiert)			
30	Nackendrücken		70	
31	Bankdrücken	MKF für Oberkörper	50	
32	Beugestütz			
33	Klimmzug	MKF für Beine		
34	Beindrücken Herkules			
35	Beindrücken im Liegen			
36	Zug im Liegen	MKF für Rumpf		
37	Bauchmuskel			
38	Rückenmuskel			
K9	AMKT-2			
39	Beinbeuger-Maschine			
40	Gesäß-Maschine			
41	Rücken-Maschine			
42	Latissimus-Maschine			
43	Delta-Maschine			
44	Beinstrecker-Maschine			
45	Weitere AMKT-Übungen			
K10	viels. Athlet. Ausb.			
50	Ballspiele			
51	Gymnastik/Turnen			
52	Langstreckenlauf			
53	Touristik (Ski, Rad)			
54	Sprint (30-100m)			
55	Schlussweitsprung			
56	Schlussdreisprung			
57	Rundgewichtsschocken			
58	Hinderniskreis			