

Hubert Remmert/Alexander Schischek/Tobias Zamhöfer/Alexander Ferrauti

Zum Einfluss der Regenerationsdauer auf die Kraft- und Muskelmassenzunahme im Rahmen eines Einsatz-Hochintensitätstrainings (High Intensity Training)

Literatur

- Ahtiainen, J.P., Pakarinen, A., Kraemer, W.J. & Häkkinen, K. (2003). Acute Hormonal and Neuromuscular Responses and Recovery to Forced vs. Maximum Repetitions Multiple Resistance Exercises. *International Journal of Sports Medicine*, 24 (6), 410-418.
- Brzycki, M. (1995). *A Practical Approach to Strength Training*. Lincolnwood: Masters Press.
- Castellano, R. (2000). Fibre-types and repetition ranges. In M. Brzycki (Ed.), *Maximize your training: insights from leading strength and fitness professionals* (pp. 213-220). Lincolnwood: Masters Press.
- Dalichau, S., Stein, B., Schäfer, K., Buhlmann, J.J & Menken, P. (2004). Einsatz- versus Mehrsatztraining – zwei konkurrierende Krafttrainingsmethoden in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen? *Physikalische Therapie*, 7, 294-299.
- Geiger, L.V. (1997). *Überlastungsschäden im Sport*. München: BLV.
- Gießing, J. (2000). Das Heavy-Duty-Konzept. *Leistungssport*, 30 (4), 19-23.
- Gießing, J. (2002). *Das Muskelaufbautraining beim Bodybuilding*. Eine kritische Analyse aus sportwissenschaftlicher Sicht. Marburg: Tectum-Verlag.
- Hemmling, G. (1994). *Anpassungen des neuromuskulären Systems an eine neuentwickelte Trainingsmethode*. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Kieser, W. (1998). Wieviele Sätze beim Krafttraining? *Leistungssport*, 28 (3), 50-51.
- Kieser, W. (2000). *Ein starker Körper kennt keinen Schmerz. Gesundheitsorientiertes Krafttraining nach der Kieser-Methode*. München: Wilhelm-Heyne Verlag.
- Müller, A. (2003). Zur Transferierbarkeit trainingsmethodischer Erfahrungen des Hochleistungsbodybuildings. Eine kritische Betrachtung des vorliegenden Methodenspektrums. *Leistungssport*, 33 (4), 38-42.
- Philipp, M. (1999a). Ein Satz genügt! – Erfahrungen mit Mehrsatz- und Einsatz-Methoden im Krafttraining. *Leistungssport*, 29 (1), 26-28.
- Philipp, M. (1999b). Einsatz-Training versus Mehrsatz-Training. Kontroverse um die Satzzahl beim Krafttraining unter Berücksichtigung empirischer Evidenzen. *Leistungssport*, 29 (4), 27-34.
- Platonov, V.N. (1999). *Belastung – Ermüdung – Leistung: Der moderne Trainingsaufbau*. Band 34 der Reihe DSB-Trainerbibliothek. Münster: Philippka.
- Schischek, A. & Zamhöfer, T. (2004). *Die Auswirkungen eines mehrwöchigen HIT im Hinblick auf die Kraft- und Muskelmassenzunahme mit unterschiedlichen Regenerationszeiten bei fortgeschrittenen Fitness-/Kraftsportlern*. Diplomarbeit, Ruhr-Universität Bochum (unveröff.).
- Schlumberger, A. & Schmidtbleicher, D. (1999). Einsatz-Training als trainingsmethodische Alternative – Möglichkeiten und Grenzen. *Leistungssport*, 29 (3), 9-11.
- Stone, M.H., Chandler, T.J., Conley, M.S., Kramer, J.B. & Stone, M.E. (1996). Training to Muscular Failure: Is It Necessary? *Strength and Conditioning*, 18 (3), 44-48.
- Szubski, C. (1999). Der Einsatz-Training versus Mehrsatz-Training Dogmatismus – ein Beispiel für Glaubenslehren in der Trainingswissenschaft. *Leistungssport*, 29 (4), 35.
- Tittel, K. & Wutscherk, H. (1972). *Sportanthropometrie: Aufgaben, Bedeutung, Methodik und Ergebnisse biotypologischer Erhebungen*. Leipzig: Barth.
- Zatsiorsky, V.M. (1992). International Perspective: Intensity of Strength Training Facts and Theory: Russian and Eastern European Approach. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 14 (5), 46-57.
- Zatsiorsky, V.M. (2000). *Krafttraining – Wissenschaft und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Zimmermann, K. (2000). *Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining. Theorie – Empirie – Praxisorientierung*. Schorndorf: Hofmann.

*