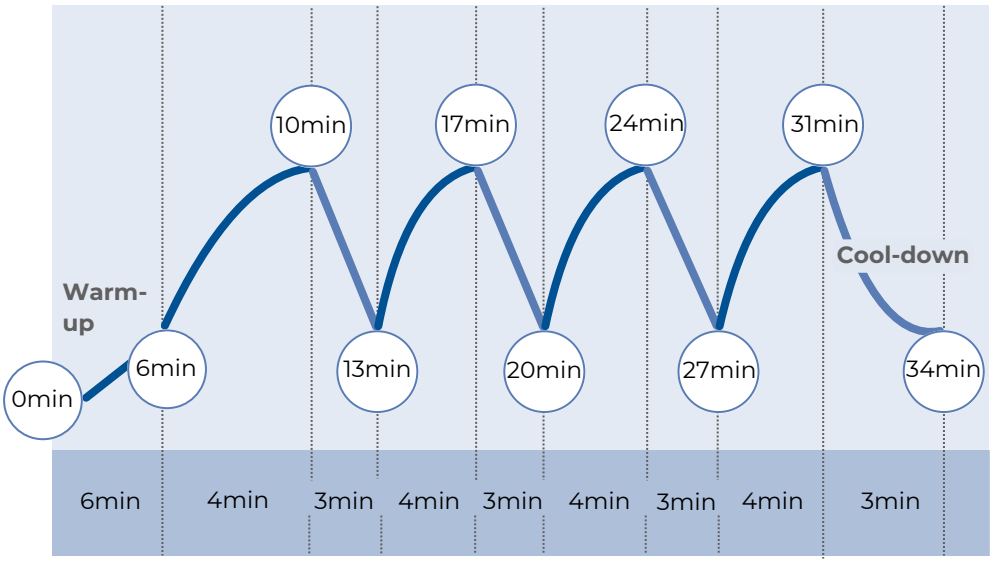
4x4 Methode

Minimale Anpassungsschwelle: ~50% des 1RM (engl. One-Repetition-Maximum)

4x4 Maximalkrafttraining

Konventionelles Krafttraining	4x4 Maximalkrafttraining
• Moderate Intensität: 25-75% des 1RM • 1-3 Sätze, 8-12 Wiederholungen • 1-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen • Langsame konzentrische Kontraktion • 2-3 Einheiten pro Woche • Vor, während und nach der Behandlung	• Hohe Intensität: 85-90% des 1RM • 4 Sätze, 4 Wiederholungen • 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen • Schnelle (explosive) konzentrische Kontraktion • 2-3 Einheiten pro Woche • Vor, während und nach der Behandlung

4x4 Aerobes Ausdauertraining



Berechnung der maximalen Herzfrequenz (HFmax):

211 - (0.64 x Alter)

Am Ende der 4. Minute:

~ 85-90% der HFmax (7-8 RPE)

Während der 3-minütigen aktiven Pause:

~ 60-70% der HFmax (3-4 RPE)

0-6 min	Warm-up
6-10 min	**hohe Intensität**
10-13 min	aktive Pause
13-17 min	**hohe Intensität**
17-20 min	aktive Pause
20-24 min	**hohe Intensität**
24-27 min	aktive Pause
27-31 min	**hohe Intensität**
31-34 min	Cool-down

Anstrengungsempfinden (RPE)

1	sehr leicht	~ 55% HFmax
2-3	leicht	~ 55-60% HFmax
4-6	etwas anstrengender	~ 60-75% HFmax
7-8	anstrengend	~ 80-90% HFmax
9	sehr anstrengend	~ 95% HFmax
10	maximale Anstrengung	100% HFmax

mehr Infos