

MUSKELFASERTEST

FASERTEST

	Übung	Ergebnis in WDH	Hinweise
Aufwärmen			Vor dem Test sollte sich gut aufgewärmt werden, jedoch nicht zu viel, damit der spätere Test nicht verfälscht wird.
Testsatz 1	Grundübung		Gewicht: 80% 1RM. Es werden so viele Wiederholungen wie möglich ohne Hilfe und mit sauberer Ausführung durchgeführt. Kein Muskelversagen!
PAUSE: 60 bis 70 Sekunden			
Testsatz 2	Grundübung		Gewicht aus Satz 1. Es werden erneut so viele Wiederholungen wie möglich ohne Hilfe und mit sauberer Ausführung ohne Muskelversagen durchgeführt.

AUSWERTUNG

Testsatz	WDH	Muskelfaser / Ergebnis	Trainingsempfehlungen
Auswertung Satz 1	Mehr als 12	Slow Twitch Faser (FT)	15-20 Wiederholungen, kurze Pausenzeiten, hohes Volumen
	6 bis 12	Fast Twitch Faser 2a	6-12 Wiederholungen, lange Pausen (2-3 Minuten)
	1 und 5	Fast Twitch Faser 2b	Maximal 6 Wiederholungen, lange Pausen (4-5 Minuten), geringes Volumen
Auswertung Satz 2	Fast gleiche WDH wie Satz 1	Starkes zentrales Nervensystem	Training mit hohem Volumen (klassisches Volumentraining, German Volume Training).
	Deutlich weniger WDH wie in Satz 1	Schwaches zentrales Nervensystem	Kurze intensive Trainingseinheiten (5x5, HIT, 8x8), selten bis zum Muskelversagen trainieren.

HINWEIS

Zusätzlich lässt sich der Test auch auf Isolationsübungen anwenden, so kann es sein, dass Deine Brust beim Bankdrücken nicht genügend abbekommt, weil diese mehr Volumen benötigt, der Trizeps oder die Schulter das Volumen aber limitiert.

Die Brust könnte man dann zusätzlich mit Isolationsübungen mit höherem Volumen trainieren.

Meist ergänzen sich die zwei Testergebnisse zu einem eindeutigen Bild.