

ASVZ-Blog: Einsatz- vs. Mehrsatztraining im Krafttraining: Was ist effektiver?

Meta-Analyse betreffend Einsatz- vs. Mehrsatztraining und ihre Wirkung bezüglich Kraftzuwachs (Krieger, 2009) und Muskelquerschnittzunahme (Krieger, 2010) (Abb. 1-4)

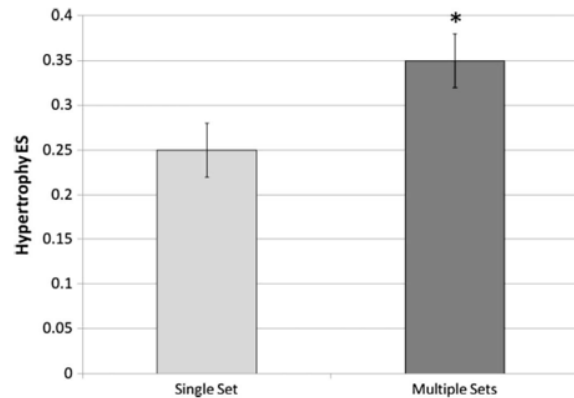


Figure 1: Hypertrophieeffekte im Vergleich zwischen Einsatz- und Mehrsatztraining

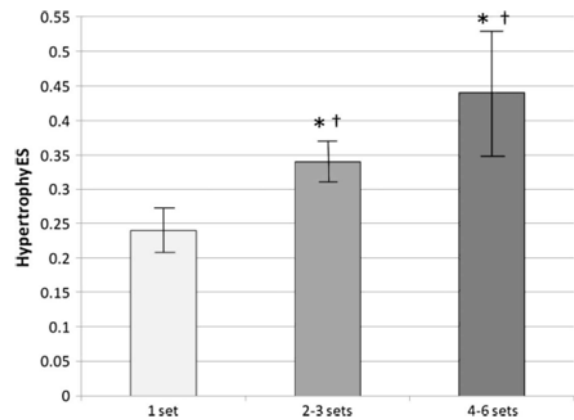


Figure 2: Hypertrophieeffekte im Vergleich zwischen Einsatz- und Mehrsatztraining

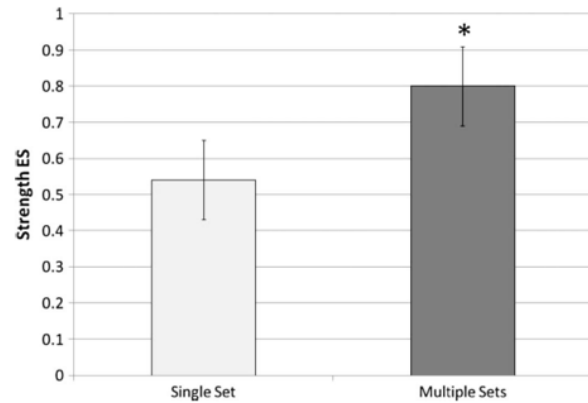


Figure 3: Kraftzuwachseffekte im Vergleich zwischen Einsatz- und Mehrsatztraining

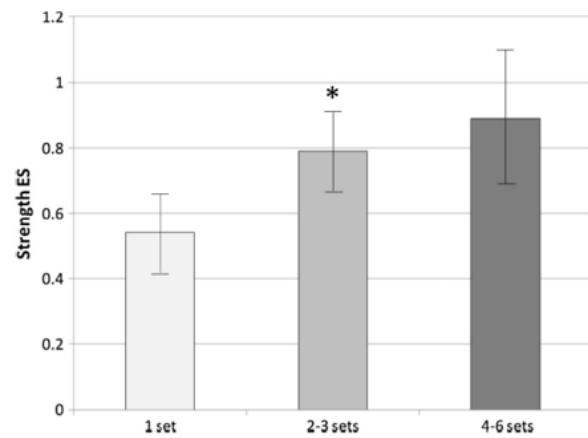


Figure 4: Kraftzuwachseffekte im Vergleich zwischen Einsatz- und Mehrsatztraining