

% 1-RM	Gibt die Trainingslast in Prozent der maximal bewältigbaren Last bei dieser Übung an	
1-RM	Einer-Wiederholungsmaximum; Gewicht das maximal und einmal bewältigt werden kann	
10RM	Gibt die Trainingslast an, bei der genau 10 Wiederholungen möglich sind	Genauso 3RM, 5RM, 15RM, etc.
Absolutkraft	Die auf Grund des physiologischen Muskelquerschnitts theoretische maximal erreichbare Kraft	
Agonist	Arbeitender Muskel, auch Spieler genannt	
Antagonist	Gegenspieler zum arbeitenden Muskel	
Circuit Training	Ein Training, bei der mehrere Stationen mit Kraftübungen mit geringen Pausen durchlaufen werden	
Eingelenkige Übungen	Übungen bei der nur ein Gelenk Arbeit verrichten muss, z.B.: Biceps Curl	Engl.: single-joint exercises
Explosivkraft	Entspricht dem maximalen Anstieg der Kurve im Kraft-Zeit-Diagramm	Engl.: explosive force
Exzentrische Muskelkontraktion	Phase einer Bewegung bei der sich ein Muskel verlängert und einer Last nachgegeben wird	Entspricht der negativen Phase einer Bewegung
Griffweite	Weite des Griffs an einer Hantelstange, etc.	Engl.: grip width
Hook Grip	Griffvariante an der Hantelstange, bei der die Daumen von Zeige- und Mittelfingern umschlossen werden. Wird vor allem beim Deadlift verwendet.	
Hyperplasie	Vermehrung der Anzahl der Muskelfasern	
Hypertrophie	Verdickung der Muskelfasern	

Intensität	Die Last/Widerstand mit der trainiert wird.	z.B. über absolutes Gewicht (40kg), %-1RM (80%-1RM) oder über subjektives Belastungsempfinden
Isometrische Muskelkontraktion	Form der Übungsausführung, bei der sich die Länge des Muskels nicht ändern	z.B.: Plank, Stemmen gegen eine Wand
Kontraktionsgeschwindigkeit	Geschwindigkeit mit der die Muskelkontraktion durchgeführt wird; es existieren unterschiedliche Empfehlungen für Maximalkraft, Schnellkraft, etc.	Engl.: contraction velocity
Konzentrische Muskelkontraktion	Phase einer Bewegung bei der sich der Muskel verkürzt und eine Last überwunden wird	Entspricht der positiven Phase einer Bewegung
Kraftausdauer	Die Fähigkeit, bei einer bestimmten Wiederholungszahl oder Belastungsdauer die Abnahme der Muskelleistung möglichst gering zu halten	Engl.: muscle endurance
Kraftdefizit	Differenz zwischen Maximalkraft und Absolutkraft	
Kreuzgriff	Griffvariante bei der eine Hand proniert und die andere supiniert greift	
Lastvolumen	Anzahl der Wiederholungen pro Satz x Satzzahl x Gewicht pro Wiederholung	Engl.: load-volume
Maximalkraft	Die höchstmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen Widerstand erzeugt werden kann	Engl.: muscle strength
Mehrgelenkige Übungen	Übungen bei der mehrere Gelenke Arbeit verrichten müssen, z.B. Kniebeuge	Engl.: multijoint exercises
Muskelatrophie	Abnahme des Muskelquerschnitts in Folge von ausbleibenden Trainingsreizen	
Muskelkater	Kleinste Beschädigungen in den Zellen die durch	Delayed onset of muscle soreness

	intensives oder neuartiges Training hervorgerufen werden	
Offener Griff	Bei dieser Griffvariante umschließt der Daumen die Hantelstange nicht.	
Periodisierung	Systematische Änderung der Trainingsvariablen über die Zeit	
Plyometrische Übungen	Übungen bei denen es durch explosive Ausführungen zu Verbesserungen in der Explosi- und Schnellkraft kommen soll	Engl.: Plyometrics
Progressive Überlast	Die mit der Zeit ansteigende Last bzw. Reizung des Organismus	
Pronierter Griff	Handrücken zeigen zum Sportler	Engl.: pronated grip
Range of Motion (ROM)	Das Ausmaß des Bewegungsradius den ein Gelenk realisieren kann	
Reaktivkraft	Fähigkeit einen möglichst hohen Impuls innerhalb eines Dehungs-Verkürzungs-Zyklus zu erzeugen	Engl.: reactive force
SAID-Prinzip	Trainingsbedingte Anpassungen geschehen sehr spezifisch	Specific adaptations to imposed demands
Satz	Ein Satz enthält eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen, eine Übung kann aus einem oder mehreren Sätzen bestehen	
Satzpause	Die Pause zwischen zwei Sätzen innerhalb der gleichen Übung	
Schnellkraft	Fähigkeit des neurotendomuskulären Systems, in kurzer Zeit einen möglichst großen Kraftstoß zu erzeugen	Engl.: muscle power
Serienpause	Die Pause nach einer Serie von Sätzen, beispielsweise beim Kraftzirkel	

Split-Training	Vorgehensweise bei der verschiedene Muskelgruppen an unterschiedlichen Tagen trainiert werden	Split-routine
Spotter	Person die beim (Hantel)Training assistiert.	
Startkraft	Die Kraft die der Sportler innerhalb der ersten 30ms entwickeln kann	
Supersätze	Eine Methode im Krafttraining bei der zwei verschiedene Übungen – für zwei verschiedene Muskel, z.B. Agonist und Antagonist – direkt hintereinander ausgeführt werden	Engl.: super sets
Supinierter Griff	Handfläche zeigen zum Sportler	Engl.: supinated grip
Übertraining	Erhöhtes Trainingsvolumen, das zu bionegativen Anpassungen führt	
Valsalva Maneuver	Atemtechnik, bei der während einer Übungsausführung kurzfristig gegen eine geschlossene Stimmritze ausgeatmet wird	
Verbundsatz	Eine Methode im Krafttraining bei der zwei verschiedene Übungen - die den gleichen Muskel trainieren - direkt hintereinander ausgeführt werden	Engl.: Compound sets
Volumen	Gesamtwert des in der Trainingseinheit bewältigten Gewichts	
Wiederholungen	Anzahl der Übungsausführungen in einem Satz	
Wiederholungsvolumen	Gesamtzahl der Wiederholungen in einer Trainingseinheit	