



EMTL - Methode

EMTL – **E**infach **M**al **T**rainieren **L**assen

Varianten der EMTL – Methode

- 5 x 5 EMTL
- Das Gruppen EMTL
- Das Individualisierte EMTL

5 x 5 EMTL - Methode

Name				
TÜ	Sportler A			
Kniebeuge hinten	Wert	27,5 kg	30 kg	
	RPM	5er	3er	1er
	Technik Korrektur	Beugungstiefe beachten, sonst in Ordnung		

Name												
TÜ												
	Wert				Wert				Wert			
	RPM	5er	3er	1er	RPM	5er	3er	1er	RPM	5er	3er	1er
	Technik				Technik				Technik			
	Wert				Wert				Wert			
	RPM	5er	3er	1er	RPM	5er	3er	1er	RPM	5er	3er	1er
	Technik				Technik				Technik			
	Wert				Wert				Wert			
	RPM	5er	3er	1er	RPM	5er	3er	1er	RPM	5er	3er	1er
	Technik				Technik				Technik			

Gruppentrainingsplan

Standreißen aus dem Hang

I)	15/5/2	17,5/5/2	20/5/1
II)	20/5/2	22,5/5/2	25/5/1
III)*	25/5/2	30/5/2	35/5/1
IV)	35/5/2	40/5/2	45/5/1

Kreuzheben

I)	25/5/2	30/5/2	35/5/1
II)	30/5/2	35/5/2	40/5/1
III)	35/5/2	40/5/2	45/5/1
IV)*	40/5/2	45/5/2	50/5/1

Kniebeuge hinten

I)	20/5/2	25/5/2	30/5/1
II)*	25/5/2	30/5/2	35/5/1
III)	30/5/2	35/5/2	40/5/1
IV)	35/5/2	40/5/2	45/5/1

Bankdrücken

I)	15/5/3	17,5/5/2	
II)	20/5/3	25/5/2	
III)	25/5/2	30/5/2	35/5/1
IV)*	30/5/2	35/5/2	40/5/1

Individueller Trainingsplan

Standreißen aus dem Hang

III)*	25/5/2	30/5/2	35/5/1
-------	--------	--------	--------

Kreuzheben

IV)*	40/5/2	45/5/2	50/5/1
------	--------	--------	--------

Kniebeuge hinten

II)*	25/5/2	30/5/2	35/5/1
------	--------	--------	--------

Bankdrücken

IV)*	30/5/2	35/5/2	40/5/1
------	--------	--------	--------

Vorteile:

- Eignet sich sehr gut für das Training mit Mannschaften
- Innerhalb der Mannschaft kann eine individuelle Anpassung des Trainings erfolgen

1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
Standumsetzen a. d. Hang ↑ 40/5/1 45/5/2 50/5/2 Kniebeuge hinten ↓ 50/5/2 55/5/2 60/5/1 Bankdrücken ↑ 45/5/1 50/5/2 55/5/2 SPÜ I	Hockesenken ↑ 20/5/1 25/5/2 30/5/2 Kreuzheben ↑ 60/5/2 65/5/2 70/5/1 Bankdrücken ↓ 40/5/2 45/5/2 50/5/1 SPÜ I SPÜ II	Standumsetzen a. d. Hang ↓ 35/5/2 40/5/2 45/5/1 Hockesenken ↓ 20/5/3 25/5/2 Kniebeuge hinten ↑ 55/5/1 60/5/2 65/5/2 SPÜ I



Übergang von den Lernphasen zu EMTL

Übergang LP I zu LP II mit EMTL

	Übungen	Lernfortschritt
Lernphase I	Kniebeuge hinten, Reißkniebeuge , 1. Zug breit, Kniebeuge vorn , 1. Zug eng, Kraftdrücken	Trainingsübung
Lernphase II	2. Zug breit, Kraftreißen aus dem Hang, Standreißen aus dem Hang , 2. Zug eng, Kraftumsetzen aus dem Hang, Standumsetzen aus dem Hang Standstoßen	Neue Lernübung

Mo

Di

Mi

Do - So

Standreißen aus dem Hang
Lernübung – Besenstiel und Hantel

1. Zug eng

20/5/2 25/5/2 30/5/1

Kniebeuge vorn

20/5/2 25/5/2 27/5/1

Kraftdrücken

15/5/3 17/5/2

Standumsetzen aus dem Hang
Lernübung – Besenstiel und Hantel

Reißkniebeuge

15/5/5

Kniebeuge hinten

27/5/2 32/5/2 37/5/1

Kraftdrücken

15/5/3 17/5/2

	Übungen	Lernfortschritt
Lernphase I	Kniebeuge hinten , Reißkniebeuge, 1. Zug breit, Kniebeuge vorn , 1. Zug eng , Kraftdrücken	Trainingsübung
Lernphase II	2. Zug breit, Kraftreißen aus dem Hang, Standreißen aus dem Hang , 2. Zug eng, Kraftumsetzen aus dem Hang, Standumsetzen aus dem Hang , Standstoßen	Trainingsübung
Lernphase III	1. und 2. Zug eng, Standumsetzen , 1. und 2. Zug breit, Standreißen , Ausstoßen	Neue Lernübung

Mo

Di

Mi

Do - So

Standreißen

Lernübung – Besenstiel und Hantel

Standreißen aus dem Hang

20/5/2 25/5/2 27/5/1

Kniebeuge vorn

25/5/2 30/5/2 35/5/1

1. Zug eng

40/5/2 45/5/2 50/5/1

Standumsetzen

Lernübung – Besenstiel und Hantel

Standumsetzen aus dem Hang

25/5/2 30/5/2 35/5/1

Kniebeuge hinten

35/5/2 40/5/2 45/5/1

Kraftdrücken

20/5/3 25/5/2