

Die *PITT-Force Trainingsmethode* wurde von Karsten Pfützenreuter entwickelt und liefert beachtliche Ergebnisse. Das *PITT-Force* Training kombiniert verschiedene andere Trainingsmethoden und erreicht so eine maximale Auslastung des Muskels und damit maximales Muskelwachstum. Der Fitness Guru stellt eine Variante des PITT Force Trainings vor, die bestimmte Nachteile des Trainingsprinzips umgeht und zeigt, wie man das System in den eigenen Trainingsalltag einbinden kann.

### Hypertrophie - Was ist das?

**Hypertrophie** bedeutet, ganz allgemein gesprochen, die **Größenzunahme** eines Organes oder Gewebes. Die Größenzunahme findet durch die Vergrößerung einzelner Zellen statt. Im Kraftsport möchten wir Muskulatur aufbauen, also die Muskeln zu Größenwachstum anregen. Ein auf **Muskelwachstum** ausgelegtes Training nennen wir **hypertrophisches Training**.

### Kerngedanke von PITT-Force



PITT Force Trainingsmethode

PITT (*Professional Intensity Training Techniques*) ist, frei übersetzt, eine *Intensitätstechnik* für Fortgeschrittene. Man intensiviert den Reiz auf den Muskel, um diesen bestmöglich zu Wachstum anzuregen. In einer normal gestalteten Trainingseinheit mit Zielausrichtung Hypertrophie wird man ein Gewicht wählen, mit dem man zwischen 8 und 12 Wiederholungen schafft. Anschließend erfolgt eine Satzpause, in der man sich so weit erholt, bis man den nächsten Satz mit 8 bis 12 Wiederholungen schafft.

*PITT Force* erhöht durch geschicktes Einflechten kurzer *Pausen zwischen den einzelnen Wiederholungen* die Anzahl der Gesamtwiederholungen auf 20 und mehr in einem Satz. Gerade dann, wenn man die Anfängerphase im Kraftsport hinter sich gelassen hat, bringt die PITT Force Methode einen Boost ins Training, mit dem man locker *Phasen mit Stagnation* überwinden kann.

### Warum ist PITT Force sinnvoll?

Intensitätstechniken sind kein Zuckerschlecken! Hier geht es oft ans Eingemachte. Es werden häufig Techniken eingesetzt, die die Strukturen Deines Bewegungsapparates aufs Äußerste fordern und damit durchaus Potenzial haben, Verletzungen und Überlastungen zu erzeugen. PITT Force setzt auf kurze Pausen zwischen den Wiederholungen. In diesen Pausen kannst Du

Dich sammeln. Gleichzeitig wird der Muskel in der kurzen Pause wieder mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Wer Karsten zuhört, weiß, dass er als ein wesentliches Hemmnis im Trainingsfortschritt darin sieht, dass die s.g. *anaerobe Energiebereitstellung* im Muskel kaum trainierbar ist. Macht man keine Pausen, geht dem *Zielmuskel* buchstäblich die Puste aus. Die Energie ist weg, der *Muskel übersäuert*. Durch die Pausen wird im Muskel anfallendes Lactat wieder abgebaut und neue Energie bereitgestellt. Insgesamt ist die *trainingswirksame Zeit* im Zielmuskel durch die kurzen Pausen deutlich höher.

Wer PITT Force sauber ausführt wird den Muskel maximal fordern und anregen und gleichzeitig keine Überlastung verursachen. Wer in das PITT Force Training einsteigt, der wird anfänglich vermutlich sogar ein Problem damit haben, dass Gewicht nach der ersten Wiederholung abzulegen und eine kurze Pause einzulegen, obwohl damit noch locker 7 Wiederholungen gingen. Aber das ist ebenfalls Teil des Prinzips und bedeutet *weniger mentale und psychische Belastung* als bei vielen anderen *Intensitätstechniken*!

## Wie sieht das PITT Force Prinzip aus?

Zunächst gilt es, für die jeweilige Übung das *Gewicht* so zu wählen, dass damit *8 technisch einwandfreie Wiederholungen* gemacht werden können.

Du machst immer *genau eine Wiederholung*, dann legst Du eine *Pause* ein die anfänglich etwa 2-3 Sekunden dauern sollte. Im Laufe des Satzes wird die Pausenzeit bis auf maximal 20 Sekunden erweitert. Am Ende eine *PITT-Force Satzes* sollten etwa 20 bis 23 Wiederholungen zusammengekommen sein.

Im PITT Force System teilt man einen Satz quasi in Einzelwiederholungen zwischen denen kurze Pausen eingelochten werden. Streng genommen ist PITT Force ein s.g. *Clustertraining*.

### Clustertraining

Clustern bedeutet, dass man die Gesamtwiederholungszahl in kleine Portionen (Cluster) aufteilt. Die Clustergröße, also die Anzahl Wiederholungen in einem Cluster, sollte im Bereich 1-5 liegen. Die Pause zwischen den Clustern, können zwischen 10 bis 45 Sekunden liegen.

Wie hat man sich die Gestaltung der Pausen genau vorzustellen?

Wer sich die Tabelle einmal genau ansieht, der stellt fest, dass ein solcher PITT Force Satz etwa *3 Minuten* Pausen beinhaltet. Rechnet man die eigentliche Wiederholung und das

Ablegen bzw. Herausheben noch dazu, kommt man locker auf *5 Minuten* für einen Satz. Vorgeschaltet vor jede Übung sollte ganz selbstverständlich aufgewärmt werden. Jede Übung sollte *2 PITT-Force Sätze* beinhalten.

## PITT Force Variante Fitness Guru

Eine Satzdauer von 5 Minuten ist schon enorm. Ebenfalls kritisch zu sehen ist der Umstand, dass man das Gewicht tatsächlich nach jeder Wiederholung ablegen muss. Wer Gewicht ablegt, muss es auch wieder aufnehmen. Leicht *verliert man so den Focus*, da man durchaus damit beschäftigt ist, in der Pause zu zählen oder die Hände neu zu positionieren. Das Herausheben oder -drücken ist oft mit einer höheren bzw. anderen mechanischen Beanspruchung verbunden wie die eigentliche Übung. Man denke nur an das Herausheben der Langhantel beim *Bankdrücken* oder die korrekte Positionierung des Körpers beim *Kreuzheben*.

Wie kann man die Vorteile des PITT Force nutzen, ohne dabei die geschilderten Nachteile in Kauf nehmen zu müssen?

### So funktioniert die Fitness Guru Variante des PITT Force Trainings

Wähle ein Gewicht, mit dem Du technisch einwandfrei 8 Wiederholungen schaffst.

Mache mit diesem Gewicht *6 Wiederholungen* und lege jetzt eine Pause ein. Die Pause sollte etwa *5 Sekunden* dauern.

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *5-8 Sekunden* dauern sollte.

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte.

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *10-12 Sekunden* dauern sollte.

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *12-15 Sekunden* dauern sollte.

Mache mit dem Gewicht *1 Wiederholung*

Jetzt kommt eine Satzpause von etwa *2 bis 2:30 Minuten*.

In jeder Übung werden 2 Sätze absolviert.

### Was macht die Fitness Guru Variante von PITT Force aus?

Ein Satz besteht nicht aus aneinandergereihten Einzelwiederholungen, sondern aus *Abschnitten*, in denen man *unterschiedlich viele Wiederholungen* macht. Die Abschnitte werden, wie bei PITT Force, durch unterschiedlich lange Pausen voneinander getrennt. Genauso wie bei PITT Force wird der Muskel in dieser Pause wieder mit Nährstoffen und

Sauerstoff versorgt. Die Pause ist jedoch nicht lang genug, um dem Muskel Zeit für komplette Erholung zu geben. Gleichzeitig haben wir den Nachteil von PITT Force, das Gewicht nach jeder Wiederholung abzulegen und wieder aufzunehmen und neu zu fokussieren, erheblich abgemildert.

Wer kurz rechnet, stellt fest, dass wir im *Fitness Guru PITT-Force* auf etwa 1 Minute Pause kommen. Rechnet man die Zeit für die eigentliche Übungsausführung dazu, wird ein Satz nach diesem Prinzip etwa *2 Minuten 30 Sekunden* dauern. Wir haben zwar einige Wiederholungen weniger gemacht, 15 anstatt 20, den *Zielmuskel* aber trotzdem weit über das gewohnte Maß hinaus angesprochen. Immerhin haben wir ein Gewicht, welches wir im Normalfall maximal 8 Mal schaffen, in einem Satz 15 Mal bewegt.

Du musst in diesem System immer wieder einen Parameter anpassen, um deinen Muskel weiter zu überraschen und ihn damit zu neuem Wachstum anzuregen. Konstant halten sollte man die *Anzahl der Wiederholungen* in den Segmenten eines Satzes. Also immer im ersten Teil eines Satzes 6 Wiederholungen.

Bleiben Pausenzeiten und das Trainingsgewicht!

Hier gilt: *Erst Pausen verkürzen, dann das Trainingsgewicht erhöhen!*

Beim *Verkürzen der Pausen* hat es sich bewährt, in den letzten Segmenten Anpassungen vorzunehmen. Also in den Anteilen, in denen die Pausen recht lange ( $\geq 10$  Sekunden) sind.

Das obige Training sieht mit den Anpassungen bei den Pausenzeiten etwa so aus:

Mache mit diesem Gewicht *6 Wiederholungen* und lege jetzt eine Pause ein. Die Pause sollte etwa *5 Sekunden* dauern.

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *5-8 Sekunden* dauern sollte.

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte. < 3

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte. < 2

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte. < 1

Mache mit dem Gewicht *1 Wiederholung*

Wenn man es schafft, die letzten Pausen (1,2 und 3) deutlich zu verringern, ist es Zeit, das *Trainingsgewicht zu erhöhen*. Du dürftest es geschafft haben, dem Muskel beizubringen, mit dem verwendeten Gewicht mehr Wiederholungen zu schaffen. Mache einen Test, wie viele Wiederholungen Du schaffst und justiere Dein System neu.

Das geht mit Hilfe des Fitness Guru **1 RM und Wiederholungsrechners** ganz einfach. Du nimmst das Gewicht, mit dem Du aktuell einen PITT Force nach dem Fitness Guru Prinzip absolvierst. Damit machst Du jetzt so viele Wiederholungen, wie möglich. Ohne Pause versteht sich. Diese Daten gibst Du in den 1 RM Rechner ein. Im Beispiel haben wir Bankdrücken mit 80 Kg absolviert und damit jetzt 10 Wiederholungen geschafft. Unten können wir ablesen, dass wir als neues Trainingsgewicht 86 kg verwenden können. Wir runden ab auf 85 und absolvieren unsere Fitness Guru PITT Force Sätze wieder mit den original Pausenzeiten.



PITT Force anpassen

## Trainingsplan PITT Force Training

Ein *3er Split* könnte wie folgt aussehen:

Tag 1 (Rücken, Bizeps, Schulter hinten)

Vorgebeugtes Langhantelrudern

Klimmzüge

Kreuzheben

Bizepscurl SZ-Stange

Tag 2 (Brust, Trizeps, seitliche Schultern)

Bankdrücken

Kabel Crossover

Trizepsdrücken am Kabelzug

Kurzhandel Seitheben

Tag 3 (Beine)

Beinpresse

Kniebeuge

Beinbeuger

Wadenheben

## Fazit

*PITT Force* kann Dir helfen, aus einer Stagnation herauszukommen. Als Teil eines periodisierten Trainings setzt man neue Reize und bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Das PITT Force Prinzip ist hervorragend geeignet, um damit einzelne Übungen in einem normalen Trainingsplan zu gestalten. Es ist also keinesfalls nötig, einen reinrassigen PITT-

Force Trainingsplan aufzubauen.

Besonders bewährt haben sich Trainingspläne, in denen die großen Drei (*Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen*) nach dem *PITT-Force Prinzip* ausgeführt werden. Die Fitness Guru Version von PITT Force mildert gewisse Probleme des PITT Force Systems deutlich ab und liefert gleichzeitig Antworten auf die Frage, wie man das System anpassen muss, weiter Fortschritte zu machen.

Wer mehr über das original PITT-Force System erfahren möchte, findet alle Details im **Buch** von Karsten Pfützenreuter



PITT-Force® Training Übungsbuch: Einfach, sauber, sicher,...

Pfützenreuter, Karsten(Autor)

24,90 EUR

Bei Amazon ansehen

Konnte ich Dir helfen?

## Wie hat Dir der Artikel gefallen?

Deine Meinung?

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Wertung 4.6 / 5. Anzahl Wertungen: 1026

*Bildnachweis:*

*Stockfoto-ID: 167162918*

*Copyright: antondotsenko*

