



Gebt die drei Aussagen aus dem Überblicksartikel von Schoenfeld & Grgic (2019), die in der untenstehenden Tabelle angeführt sind, wieder. Verwendet dafür Formulierungsmuster aus dem dazugehörigen Move-Poster. Probiert für jede Aussage eine Formulierungsalternative aus. Ihr habt 8 min Zeit.

Zentrale Aussagen



Die Zahl aussagekräftiger Studien ist gering, obwohl Training bis zum Muskelversagen seit langem in Trainingsprogrammen eingesetzt wird.



Das Training bis zum Muskelversagen kann zu Übertraining und psychischem Burnout führen.



Die meisten Studien wurden bislang an untrainierten Personen durchgeführt; es ist daher unklar, ob die Ergebnisse dieser Studien für erfahrene Kraftsportler:innen gültig sind.



Training bis zum Muskelversagen beeinträchtigt die Regeneration noch 24-48 Stunden nach dem Training, dies sollte bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden.

Quellenangabe:

Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2019). Does training to failure maximize muscle hypertrophy? Strength and Conditioning Journal, 41(5), 108–113

Beispiel: *Schoenfeld und Grgic (2019) stellen fest, dass die Zahl aussagekräftiger Studien gering ist.*

Laut Schoenfeld und Grgic (2019) kann das Training bis zum Muskelversagen zu Übertraining und psychischem Burnout führen.

Schoenfeld und Grgic (2019) betonen, dass die meisten Studien bislang nur an untrainierten Personen durchgeführt wurden. Schoenfeld und Grgic (2019) zweifeln daher an, ob die Ergebnisse dieser Studien für erfahrene Kraftsportler:innen gültig sind.

Schoenfeld und Grgic (2019) weisen darauf hin, dass das Training bis zum Muskelversagen die Regeneration noch 24 bis 48 Stunden nach dem Training beeinträchtigt.

Schoenfeld und Grgic (2019) argumentieren, dass dies bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden sollte.