

---

Subject: submaximalkrafttraining=hypertrophietraining?  
Posted by [derbrecher](#) on Tue, 29 Nov 2011 14:19:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey leute

ich muss am donnerstag eine präsentation über maximalkraft halten.

jetzt frag ich mich nur noch wodrin der unterschied vom submaximalkrafttraining und dem hypertrophietraining besteht.

ich hab den verdacht das dies genau das gleiche ist und wenn dem so ist dann gehört das nicht mehr in mein thema rein.

kann mich da einer aufklären?

---

---

Subject: Aw: submaximalkrafttraining=hypertrophietraining?  
Posted by [pilos](#) on Tue, 29 Nov 2011 16:50:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

derbrecher schrieb am Tue, 29 November 2011 16:19hey leute

ich muss am donnerstag eine präsentation über maximalkraft halten.

jetzt frag ich mich nur noch wodrin der unterschied vom submaximalkrafttraining und dem hypertrophietraining besteht.

ich hab den verdacht das dies genau das gleiche ist und wenn dem so ist dann gehört das nicht mehr in mein thema rein.

diesen eindruck habe ich auch...wobei submaximal eher an heavy duty erinnert...1-satz training...und hypertrophietraining jedes training ist welches unterhalb von 3-5 satz trainig bleibt...bis zur erschöpfung

---