

## Mitglied werden

Bitte klick auf den folgenden Link: [Mitglied werden](#)

## Was ist Novathletic?



Hoch Intensives Circle Training (HICT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit Regenerationsphasen besteht. Es gleicht vom Prinzip sehr dem Hoch Intensiven Intervall Training (HIIT), das ursprünglich aus einem Intervalltraining von Professor Izumi Tabata entstand. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der inzwischen auch durch wissenschaftliche Studien belegt wurde. HICT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem, das aber mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann, als ein langes und monotones Cardio-Training.

## Wie funktioniert Novathletic?

Kraftsportler und Bodybuilder trainieren für die Körperfettverbrennung fast immer das stationäre Cardio-Training. Das sind Übungen und Laufbewegungen, die den Körper bis auf 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenzrate (MHR) fordern. Studien haben nun bewiesen, dass mit kürzeren und intensiveren Trainingseinheiten mehr Fett verbrannt wurde, als mit langen und ausdauernden Cardio-Trainingseinheiten. HICT besteht aus derart intensiven Intervallen, die eine MHR von bis zu 90 Prozent erzielen können, sodass der Körper an seine Leistungsgrenze gehen muss. Damit der Körper sich regenerieren kann, werden Erholungsintervalle in das Trainingssystem eingebaut.

# Alle Novathletic-Übungen auf Youtube

[Novathletic Übungen](#)

## Welche Ergebnisse bringt ein Novathletic-Trainingsprogramm?

Wenn man HICT mit einem gleichmäßigen Cardio-Training über je eine Stunde vergleicht, so verbesserte sich nach 6 Wochen der Ausdauerparameter beim HICT -Training deutlich stärker als bei der Cardio-Trainingsmethode. Unsere Erfahrung ergab, dass Trainierende, die in der Woche 1 bis 1,5 Stunden HICT -Trainingseinheiten absolvierten, die gleichen Ergebnisse erzielen konnten, wie Sportler, die rund 5 Stunden pro Woche ein konstantes Cardio-Training absolvierten. Es wurde somit nachgewiesen, dass eine allgemeine Ausdauerleistung mit einem HICT -Training schon in 15 - 20 Minuten gesteigert werden kann, was einem 60 Minuten langen Ausdauertraining entspricht.

## Wie trainiert man Novathletic

HICT besteht aus einer Kombination aus kurzen und sehr intensiven Belastungen mit anschließenden Regenerationsphasen. Die intensiven Intervalle sollten bei HICT nahezu bis zur körperlichen Leistungsgrenze trainiert werden, sodass eine Pause wirklich notwendig wird. Die Länge der Pause ist vorgegeben. HICT entstand ursprünglich aus einem Intervalltraining aus dem Kampfsportbereich. Die Sportler mussten dabei je 40 Sekunden ultraintensiv bis zur Leistungsgrenze trainieren und in einer 20 Sekunden Pause zwischen den Intensivphasen regenerieren.

HICT kann man im Novathletic trainieren, wo die verschiedenen Trainingsposten in einem 30 Sekunden aktiven und einem 30 Sekunden Erholungszyklus aufgebaut ist. Die Übungen werden nicht isoliert ausgeführt, sondern der ganze Körper wird aktiviert. HICT ist auch Bestandteil vom Functional Training. Jeder Posten wird 3-mal hintereinander durchgeführt und dann geht es weiter zum nächsten. Es sind insgesamt 10 Posten. Es wird mit den verschiedensten Geräten trainiert, Kettlebells, Ringe, Barren, Langhantel...

[Haupttrainer Nello](#)

## Novathletic Zeiten

Montag 18:00-18:45

Dienstag 18:45-19:30

Mittwoch 19:45-20:30

Freitag 18:00-18:45

Mit dem NOVATHLETIC-Abonnement darf man auch die [POWERCONDITION](#)-Kurse besuchen!

## Novathletic PREISE

10 Eintritte (3 Monate gültig)	6Monate	3Monate
-----------------------------------	---------	---------

330CHF	590CHF	345CHF
--------	--------	--------

Einschreibengebühr:  
50CHF

(erneut fällig, wenn länger  
als 3 Monate passiv!)