

# BESTFORM DURCH ZYKLISCHES TRAINING

Teil 1

Von Berend Breitenstein

## Einleitung

Dieser Artikel bildet den Auftakt einer vierteiligen Serie zum Thema zyklisches Training im Bodybuilding. Sportliche Spitzenleistungen bedürfen einer sorgfältigen und systematischen Planung, beziehungsweise Organisation des Trainingsaufbaus.

Das gezielte Hinarbeiten auf die persönliche Bestform über einen bestimmten Zeitraum ist dabei das Ziel jeder optimierten Trainingsplanung. Das hauptsächliche Ziel eines optimierten Trainingsprogrammes ist,

dem Athleten alle Informationen darüber zu vermitteln, die es ihm ermöglichen, seine persönliche Bestform innerhalb eines festgelegten Zeitplans zu erreichen.

Die Zeitspanne hierfür kann sehr kurz, zwischen vier und sechs Wochen betragen, wie es beispielsweise für den fortgeschrittenen Bodybuilder gilt, der bereits in sehr guter Form ist und in diesem kurzen Zeitraum dannach strebt, die letzten Körperfettreserven abzubauen sowie das letzte bißchen Wasser unter der Haut zu verlieren.

Die Beschreibung dieser Strategie folgt innerhalb des letzten Teils dieser Serie, ist allerdings nicht das Hauptthema

von „Bestform durch zyklisches Training“. Diese Serie umfasst wie erwähnt insgesamt vier Teile und soll Ihnen, liebe Leser, vermitteln wie Sie Ihr persönliches Potenzial bezüglich des Aufbaus von kompakter und kraftvoller Muskelmasse, sowie dem Abbau von Körperfett innerhalb eines Jahres optimal verwirklichen können.



Sicherlich kennen auch Sie die Sportskameraden im Studio, bei denen auch nach mehrmonatigem Training keine erkennenswerten Fortschritte im Aufbau von Muskelmasse und/oder in der Reduktion des Körperfettanteils sichtbar geworden sind? Diese Leute scheinen einfach immer gleich auszusehen. Bei einem genaueren Blick auf deren Trainings- und Ernährungsplan würde sich dann auch relativ schnell die Erklärung für deren Stagnation in der Körperentwicklung finden: Das Training der Erfolglosen ist nahezu unverändert. Das heißt, es werden keine nennenswerten Veränderungen in denen für optimale Ergebnisse wichtigen Trainingsparametern

vorgenommen. Da wird tagaus, tagein mit denselben Übungen trainiert, der gleichen Satzzahl, den gleichen Gewichten und Wiederholungen pro Satz und den gleichen Methoden. Kein Wunder, dass mit einem derartigen Training keine Fortschritte in der Körperentwicklung zu verzeichnen sind. Wenn man immer das gleiche macht, gibt es keinen Grund für den Körper, den bestehenden Zustand zu ändern, sprich Muskeln auf- und Fett abzubauen. Muskeln müssen zum Wachstum gezwungen werden. Mit ein bisschen gut zureden werden mit Sicherheit keine optimalen Ergebnisse im Aufbau von massiven und kompakten, beziehungsweise scharf definierten Muskeln erzielt.

Allerdings sollte es auch vermieden werden, gleich von 0 auf 100 zu gehen. Der Körper muss langsam und schrittweise an seine Höchstbelastung herangeführt werden, damit Verletzungen der Muskeln, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule durch Überlastungen keine Chance haben und eine lange Karriere im Bodybuilding

erlebt werden kann. Es kommt darauf an, die Anforderungen an den Organismus durch das Training im Verlauf einer längerfristigen Trainingsperiode kontinuierlich zu steigern.

Wie wird nun eine längerfristiger Zeitraum zur Trainings- und Ernährungsplanung im Bodybuilding eingeteilt? Grundsätzlich wird in der zielgerichteten, optimierten Trainingsplanung die Unterteilung in verschiedene Zeitabschnitte, sogenannten Zyklen, vorgenommen.

## TRAININGSZYKLEN IM BODYBUILDING

**MAKROZYKLUS** = längerfristiger Zeitraum zwischen 3 und 12 Monaten

**MESOZYKLUS** = mittelfristiger Zeitraum zwischen 4 und 6 Wochen

**MIKROZYKLUS** = kurzfristiger Zeitraum zwischen 1 und 2 Wochen

Innerhalb dieser Zyklen werden – je nach Körpertyp – Veränderungen und Anpassungen bezüglich folgender Trainingsparameter eingeplant und umgesetzt, so dass das zu erreichende Ziel, die persönliche Bestform, punktgenau realisiert werden kann.

### Trainingsparameter im Bodybuilding

1. Trainingshäufigkeit (Trainingstage pro Woche)
2. Reizintensität (100% = 1 Maximalwiederholung)
3. Dauer pro Trainingseinheit
4. Muskelgruppen pro Training
5. Übungen pro Muskelgruppe
6. Satzzahl pro Übung
7. Reizdauer (Wiederholungen pro Satz)
8. Reizdichte (Pausen zwischen den Sätzen)

9. Methodeneinsatz

10. Häufigkeit, Dauer und Intensität des aeroben Trainings

Im Rahmen der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“ wird eine beispielhafte Trainings-Jahresplanung für jeden Körpertypen dargestellt und die Inhalte der einzelnen Zyklen detailliert beschrieben.

Zu Beginn soll aber zunächst die Gesamtdarstellung der Trainings-Jahresplanung für den Ektomorphen (schlanker Typ), den Mesomorphen (athletischer Typ) und den Endomorphen (dicklicher Typ) erfolgen.

Im Anschluss daran wird der Mikro, beziehungsweise Meso-Einstiegszyklus für die ersten 2, beziehungsweise ersten 4 Wochen des Jahres, der im Anschluss an den vierwöchigen Meso-Regenerationszyklus zum Abschluss des Vorjahres erfolgt, beschrieben. Der Einstiegszyklus ist dabei bezüglich der oben genannten Trainingsparameter für jeden Körpertyp gleich, lediglich in der zeitlichen Dauer und dem Einsatz des aeroben Trainings gelten unterschiedliche Empfehlungen für die einzelnen Körpertypen. Die zeitliche Dauer des Einstiegszyklus beträgt für den Ekto- und der Mesomorph jeweils 4 Wochen, der dickliche Endomorph soll hier aber mit 2 Wochen auskommen. Während das aerobe Training innerhalb der ersten vier Wochen des Trainingsjahres für den Ekto- und Mesomorph nicht vorgesehen ist, empfiehlt sich, aufgrund des langsamen Stoffwechsels des Endomorphs, das zweimalige aerobe Training für jeweils 20 bis 30 Minuten Dauer für diesen Körpertyp in diesem zweiwöchigen Einstiegszyklus.

Trainingszyklen innerhalb eines Jahres und deren Dauer für die einzelnen Körpertypen.

Trainingsphase	Körpertyp	Wochen	Dauer insgesamt
1. Einstiegszyklus	Ektomorph	1 - 4	1,0 Monat
	Mesomorph	1 - 4	1,0 Monat
	Endomorph	1 - 2	0,5 Monate
2. Masse- und Kraftzyklus	Ektomorph	5 - 37	8,0 Monate
	Mesomorph	5 - 35	7,5 Monate
	Endomorph	3 - 31	7,0 Monate
3. Definitionszyklus	Ektomorph	38 - 48	2,5 Monate
	Mesomorph	36 - 48	3,0 Monate
	Endomorph	32 - 48	4,0 Monate
4. Regenerationszyklus	Ektomorph	49 - 52	1,0 Monat
	Mesomorph	49 - 52	1,0 Monat
	Endomorph	49 - 52	1,0 Monat

## Jahresplanung für den Ektomorph

Trainingszyklus	Trainings- tage pro Woche	Reizintensität 100% = 1 Max.WH	Dauer pro Training	Muskel- gruppen pro Training	Übungen pro Muskel- gruppe	Satzzahl pro Übung	WH pro Satz	Pause in Min.	Aerobes Training
<b>EINSTIEG</b>									
1. Mesozyklus (Woche 1-4)	2	65% -75%	ca. 45 Min.	Ganzkörper	1	2	10-15	ca. 3	-
<b>MASSE - und KRAFTAUFBAU</b>									
2. Mesozyklus (Woche 5-10)	2-3	75%-85%	30-45 Min.	2	1-2	2-3	6-10	2-3	0-2x/Woche 20 Min.
3. Mesozyklus (Woche 11-14)	3	85%-95%	45-60 Min.	2	2	3	2-6	3-5	2x/Woche 20 Min.
<b>PAUSE</b>									
1. Mikrozyklus (Woche 15)									
4. Mesozyklus (Woche 16-21)	3	70%-85%	45-60 Min.	2	2-3	2-3	6-12	2-3	2x/Woche 20 Min.
5. Mesozyklus (Woche 22-25)	3	65%-75%	45-60 Min.	2	2-3	2	10-15	2	2x/Woche 20 Min.
6. Mesozyklus (Woche 26-31)	3	75%-85%	45-60 Min.	2	2-3	2-3	6-10	2-3	2x/Woche 20-30 Min.
7. Mesozyklus (Woche 32-36)	3	85%-95%	45-60 Min.	2	2	3	2-6	3-5	2x/Woche 20-30 Min.
<b>PAUSE</b>									
2. Mikrozyklus (Woche 37)									
<b>DEFINITION</b>									
8. Mesozyklus (Woche 38-43)	4	60%-80%	60-70 Min.	2-3	2-3	2-3	8-15	2	2-3x/Wo. 20-30 Min.
9. Mesozyklus (Woche 44-47)	5	60%-85%	60-75 Min.	2-3	3-4	3-4	6-15	1,5-2	2-3x/Wo. 20-30 Min.
<b>LAST WEEK</b>									
3. Mikrozyklus (Woche 48)	Spezielle Trainings - und Ernährungsstrategie								
<b>REGENERATION</b>									
10. Mesozyklus (Woche 49-52)	PAUSE MIT GEWICHTSTRaining - 2 mal CARDIO pro Woche zu 30 Minuten								





## Jahresplanung für den Mesomorph

<i>Trainingszyklus</i>	<i>Trainings- tage pro Woche</i>	<i>Reizintensität 100% = 1 Max.WH</i>	<i>Dauer pro Training</i>	<i>Muskel- gruppen pro Training</i>	<i>Übungen pro Muskel- gruppe</i>	<i>Satzzahl pro Übung</i>	<i>WH pro Satz</i>	<i>Pause in Min.</i>	<i>Aerobes Training</i>
<b>EINSTIEG</b>									
1. Mesozyklus (Woche 1-4)	2	65%-75%	ca. 45 Min.	Ganzkörper	1	2	10-15	3	-
<b>MASSE- und KRAFTAUFBAU</b>									
2. Mesozyklus (Woche 5-10)	3	75%-85%	ca. 60 Min.	2	2-3	2-3	6-10	3-4	2x/Woche 20 Min.
3. Mesozyklus (Woche 11-14)	3	80%-90%	ca. 60 Min.	2	2-3	2-3	4-8	ca. 3	2x/Woche 20-30 Min.
<b>PAUSE</b>									
1. Mikrozyklus (Woche 15)									
<b>MASSE- und KRAFTAUFBAU</b>									
4. Mesozyklus (Woche 16-19)	3	75%-85%	ca. 75 Min.	2	2-3	3-4	6-10	2-3	2x/Woche 20-30 Min.
5. Mesozyklus (Woche 20-25)	4	70%-80%	ca. 75 Min.	2	2-3	3-4	8-12	2-3	2x/Woche 20-30 Min.
6. Mesozyklus (Woche 26-30)	5	65%-75%	ca. 75 Min.	1	3-4	3-4	10-15	ca. 2	3x/Woche 25-35 Min.
7. Mesozyklus (Woche 31-34)	5	80%-90%	ca. 75 Min.	1	3	3-4	4-8	ca. 3	3x/Woche 25-35 Min.
<b>PAUSE</b>									
2. Mikrozyklus (Woche 35)									
<b>DEFINITION</b>									
8. Mesozyklus (Woche 36-41)	5-6	65%-85%	75-90 Min.	2	3-4	3-4	6-15	ca. 1,5	3-4x/Woche 30-40 Min.
9. Mesozyklus (Woche 42-47)	6	60%-85%	ca. 90 Min.	2	3-4	3-4	6-20	ca. 1	3-4x/Woche 35-45 Min.
<b>LAST WEEK</b>									
3. Mikrozyklus (Woche 48)	Spezielle Trainings- und Ernährungsstrategie								
<b>REGENERATION</b>									
10. Mesozyklus (Woche 49-52)	PAUSE MIT GEWICHTSTRAINING – 2 bis 3 mal Cardio pro Woche zu 30 Minuten								

## Jahresplanung für den Endomorph

<i>Trainingszyklus</i>	<i>Trainings- tage pro Woche</i>	<i>Reizintensität 100% = 1 Max.WH</i>	<i>Dauer pro Training</i>	<i>Muskel- gruppen pro Training</i>	<i>Übungen pro Muskel- gruppe</i>	<i>Satzzahl pro Übung</i>	<i>WH pro Satz</i>	<i>Pause in Min.</i>	<i>Aerobes Training</i>
<b>EINSTIEG</b>									
1. Mesozyklus (Woche 1-2)	2	65%-75%	ca. 45 Min.	Ganzkörper	1	2	10-15	ca. 3	2x/Woche 20-30 Min.
<b>MASSE- und KRAFTAUFBAU</b>									
2. Mesozyklus (Woche 3-8)	3	70%-80%	ca. 60 Min.	2	2-3	2-3	8-12	ca. 3	2x/Woche 20-30 Min.
3. Mesozyklus (Woche 9-12)	4	70%-85%	ca. 75 Min.	2	3-4	2-3	6-12	2-3	2x/Woche 20-30 Min.
<b>PAUSE</b>									
1. Mikrozyklus (Woche 13)									
<b>MASSE- und KRAFTAUFBAU</b>									
4. Mesozyklus (Woche 14-18)	4	65%-80%	ca. 60 Min.	1	3-4	3-4	8-15	ca. 2	2-3x/Woche 30 Min.
5. Mesozyklus (Woche 19-24)	5	75%-85%	ca. 75 Min.	2	3-4	3	6-10	ca. 2	3x/Woche. 30 Min.
6. Mesozyklus (Woche 25-30)	5	65%-80%	ca. 75 Min.	2	3-4	3-4	8-15	ca. 2	3x/Woche 30 Min.
<b>PAUSE</b>									
2. Mikrozyklus (Woche 31)									
<b>DEFINITION</b>									
7. Mesozyklus (Woche 32-37)	4	65%-80%	ca. 75 Min.	2	3-4	3-4	8-15	ca. 1,5	3-4x/Woche 30-40 Min.
8. Mesozyklus (Woche 38-43)	5	60%-80%	ca. 90 Min.	2	3-4	3-4	8-20	ca. 1,5	4x/Woche 35-45 Min.
9. Mesozyklus (Woche 44-47)	6	55%-70%	ca. 90 Min.	2	3-4	3-4	12-25	ca. 1	4-5x/Woche 35-45 Min.
<b>LAST WEEK</b>									
3. Mikrozyklus (Woche 48)	Spezielle Trainings- und Ernährungsstrategie								
<b>REGENERATION</b>									
10. Mesozyklus (Woche 49-52)	PAUSE MIT GEWICHTSTRAINING – 2 bis 3 mal Cardio pro Woche zu 30 Minuten								





## EINSTIEGSZYKLUS

### 1. Mesozyklus

#### Dauer:

- Ektomorph: Woche 1 bis 4
- Mesomorph: Woche 1 bis 4
- Endomorph: Woche 1 bis 2

**Trainingsystem:** Ganzkörper

**Trainingshäufigkeit:** 2x pro Woche

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Reizintensität	WH	Reizdichte	Methode
Beine	Kniebeugen	2	65% - 75%	10-15	ca. 3 Minuten	Pyramide
Brust	Bankdrücken	2	65% - 75%	10-15	ca. 3 Minuten	Pyramide
Rücken	Langhantelrudern vorgebeugt	2	65% - 75%	10-15	ca. 3 Minuten	Pyramide
Schulter	Nackendrücken	2	65%-75%	10-15	ca. 3 Minuten	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	2	65%-75%	10-15	ca. 3 Minuten	Pyramide
Trizeps	French Press, liegend	2	65%-75%	10-15	ca. 3 Minuten	Pyramide
Bauch	Crunch	2	ohne Angabe	25	ca. 1 Minute	ohne Gewicht

### Aerobes Training

Ektomorph: -----

Mesomorph: -----

Endomorph: 2x Woche / 20-30 Minuten

Der zweite Teil der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“ erscheint in der Ausgabe Nr. 18 des BMS-Magazins und beschreibt detailliert und für jeden Körpertyp die Inhalte der ersten drei Mesozyklen innerhalb der Masse- und Kraftaufbauphase.

Bis dahin, gutes Training!

[www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de)