

# BESTFORM DURCH ZYKLISCHES TRAINING

Teil 2

Von Berend Breitenstein

Der erste Teil der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“ in BMS-Magazin Nr. 17 erläuterte die grundlegende Bedeutung und die Inhalte der längerfristigen Trainingsplanung für das Erzielen bestmöglicher Ergebnisse im Bodybuilding. Die gezeigte Übersicht eines beispielhaften, längerfristigen Trainingszyklus (Makrozyklus) wurde durch die nähere Beschreibung der ersten kurz- bzw. mittelfristigen Trainingsperiode (Mikro- bzw. Mesozyklus) für die verschiedenen Körpertypen ergänzt.

Der nun folgende, zweite Teil der Artikelserie beinhaltet, neben einer kurzen Erläuterung zum zweiten

Mikrozyklus, die genauere Betrachtung der ersten drei Mesozyklen innerhalb der Masse- und Kraftaufbauphase für den Ekto-, Meso- und Endomorphen Athleten innerhalb der individuellen, jährlichen Trainingsplanung. Beginnen wir mit der Gesamtübersicht über die Dauer und Inhalte dieser Mesozyklen für die einzelnen Körpertypen.

## EKTOMORPH

### Woche 5 bis 10 der Jahresplanung

Wie in Ausgabe Nr. 17 des BMS-Magazins beschrieben, beinhaltet der vierwöchige Einstiegszyklus für

## Masse- und Kraftaufbauphase – Die ersten drei Mesozyklen

Trainingszyklus	Trainings-tage pro Woche	Reizintensität 100% = 1 Max. WH	Dauer pro Training	Muskelgruppen pro Training	Übungen pro Muskelgruppe	Satzzahl pro Übung	WH pro Satz	Pause in Min.	Aerobes Training
<b>Ektomorph</b>									
Woche 5-10	2-3	75%-85%	30-45 Min.	2	1-2	2-3	6-10	2-3	0-2x/Wo. 20 Min.
Woche 11-14	3	85%-95 %	45-60 Min.	2	2	3	2- 6	3-5	2x/Wo. 20 Min.
Woche 15	PAUSE								
Woche 16-21	3	70%-85%	45-60 Min.	2	2-3	2-3	6-12	2-3	2x/Wo. 20 Min.
<b>Mesomorph</b>									
Woche 5-10	3	75%-85%	ca. 60 Min.	2	2-3	2-3	6-10	3-4	2x/Wo. 20 Min.
Woche 11-14	3	80%-90%	ca. 60 Min.	2	2-3	2-3	4- 8	ca. 3	2x/Wo. 20-30Min
Woche 15	PAUSE								
Woche 16-19	3	75%-85%	ca. 75 Min.	2	2-3	3-4	6-10	2-3	2x/Wo. 20-30Min
<b>Endomorph</b>									
Woche 3-8	3	70%-80%	ca. 60 Min.	2	2-3	2-3	8-12	ca. 3	2x/Wo. 20-30Min
Woche 9-12	4	70%-85%	ca. 75 Min.	2	3-4	2-3	6-12	2-3	2x/Wo. 20-30Min
Woche 13	PAUSE								
Woche 14-18	5	65%-80%	ca. 60 Min.	1	3-4	3-4	8-15	ca. 2	2-3x/Wo. 30 Min.



den schlanken Ektomorph ein Ganzkörpertraining mit einer Übung pro Muskelgruppe für jeweils zwei Sätzen zu 10 bis 15 Wiederholungen an zwei Tagen pro Woche. Die niedrige Trainingsintensität ermöglicht dabei den behutsamen Einstieg für Körper und Geist innerhalb der ersten vier Wochen der zyklischen Trainingsplanung für ein Jahr.

Ab der fünften Woche wird es Zeit, etwas ernsthaf- ter zur Sache zu gehen. Das bedeutet zum einen die Steigerung der Trainingsfrequenz auf bis zu drei wöchentlichen Trainingseinheiten, zum anderen wird die Trainingsintensität erhöht. Die Entscheidung, wie häufig Sie in den Wochen 5 bis 10 trainieren, hängt in erster Linie von der Erholungs- fähigkeit Ihres Körpers ab. Zum jetzigen Zeit- punkt der Jahres- planung ist es für den Ekto- morphen Kör- pertyp grund- sätzlich emp- fehlenswert, zwischen den einzelnen Trainings- tagen

jeweils zwei volle Ruhe- tage vorzusehen. Sehr intensive Trainings- einheiten können sogar drei ganze Tage der Erholung einfordern, bevor Sie wieder dazu fähig sind, das Eisen mit hoher Intensität zu bewegen. Im Gegensatz zu den Wochen 1 bis 4, in denen mit dem Ganzkörpertraining gearbeitet wurde, kommt ab sofort das Split-Training zum Einsatz. Innerhalb einer Trainingseinheit werden zwei Muskelgruppen belastet, zuzüglich Waden oder Bauchmuskulatur. Die Waden werden mit schweren Gewichten und 6 bis 10 Wiederholungen trainiert, im Bauchmuskel- training empfehlen sich höhere Wiederholungs- zahlen pro Satz.

Es liegt bei Ihnen, ob Sie Ausdauertraining in diesen Mesozyklus einbauen. Falls Sie sich dafür entschei- den, Cardiotraining zu praktizieren, machen Sie nicht mehr als zwei wöchentliche Einheiten zu je maximal 20 Minuten davon, beispielsweise auf dem Radergometer oder dem Stepper. Die aerobe Akti- vität sollte mit niedriger bis mittlerer Intensität ab- solved werden. Betrachten Sie das Cardiotraining hauptsächlich als ein Mittel dafür, die Erholung nach den harten Einheiten mit den Gewichten zu be-

schleunigen. Aus diesem Grunde liegt der empfeh- lenswerte Zeitpunkt der Ausdaueraktivität auch direkt im Anschluss an das Gewichtstraining.

Im Vergleich zu den ersten vier Wochen kommen für die Wochen 5 bis 10 schwerere Gewichte für die ein- zeln Übungen zum Einsatz. Das Training mit schweren Gewichten und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz stimuliert effektiv die weißen, schnell kon- trahierenden Muskelfasern. Das ist sehr wichtig für den Aufbau von kompakter Muskelmasse. Zwei grundlegende Trainingsmethoden stellen die Basis des Trainings innerhalb der Wochen 5 bis 10 dar, nämlich die abgestumpfte Pyramide und Intensiv- wiederholungen. Für die Pyramide beginnen Sie

nach einem oder zwei leichten Auf- wärmsätzen der ent-

sprechenden Übung mit einem Ge- wicht, das Ihnen bis zu 10 Wiederholungen für den ersten Satz erlaubt und erhöhen das Ge- wicht für den fol- genden Satz, bzw. die folgenden Sätze soweit, bis Ihnen für den letzten Satz der Übung 6 bis 7 Wiederholungen mög- lich sind. Zur weiteren Erhöhung der Trai- ningsintensität kom-

men mit Hilfe eines Trainingspartners noch Intensiv- wiederholungen zur Anwendung.

Dieser sechs Wochen Mix aus Trainingshäufigkeit, schweren Gewichten und Intensivwiederholungen machen die Wochen 5 bis 10 sehr effektiv für den Aufbau von Muskelmasse. Das schwere Training verleiht Körper und Geist darüber hinaus eine stabile Grundlage, von der Sie ohne Zweifel innerhalb der kommenden Trainingszyklen profitieren werden.

## **EKTOMORPH**

### *Trainingsprogramm Woche 5 bis 10*

#### **2 bis 3 Tage Split-Programm**

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: PAUSE

Tag 4: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 5: PAUSE

Tag 6: PAUSE

Tag 7: Rücken/Schulter





Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Bankdrücken	3	6-10	Pyramide*
	Kurzhandel-Schrägbankdrücken	2	8-10	Pyramide*
Trizeps	Dips am Holm	3	6-10	eventuell Zusatz-Gewicht erforderlich
Waden	Wadenheben stehend	3	6-10	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	6-10	Pyramide*
	Beinpresse	3	8-10	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide*
Bauch	Crunch	3	25-35	ohne Gewicht
Rücken	Frontziehen, breiter Griff	2	6-10	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	8-10	Pyramide
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide*
	Langhantelrudern stehend	2	8-10	Pyramide

### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Mit Hilfe eines Trainingspartners eine bis drei Intensivwiederholungen im letzten Satz anschließen, dabei nicht mehr als insgesamt 10 WH absolvieren. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jedes zweite bis dritte Training begrenzen, damit die Erholungsfähigkeit des Körpers nicht überstrapaziert wird.
- Aerobes Training: bis zu 2x pro Woche für jeweils maximal 20 Minuten, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining.

## EKTOMORPH

### Woche 11 bis 14 der Jahresplanung

Der Mesozyklus für die Wochen 11 bis 14 beinhaltet ein 3-Tage Splitprogramm. Ebenso wie innerhalb der Wochen 5 bis 10 sind auch für die Wochen 11 bis 14 zwei Übungen für jede Muskelgruppe vorgesehen. Jede Übung wird mit drei Sätzen trainiert, Waden- und Bauchmuskulatur werden mit einer Übung zu je drei Sätzen belastet. Obwohl Sie bereits in den vergangenen sechs Wochen mit schweren Gewichten gearbeitet haben, werden die Gewichte innerhalb der nächsten vier Wochen sogar noch weiter erhöht. Einzige Ausnahme ist das Training der Bauchmuskulatur. Die Bauchmuskeln werden anhand einer Übung mit zusätzlichem Gewicht belastet, wobei mindestens 10 Wiederholungen für jeden der drei Sätze liegendes Beinheben mit einer Kurzhantel zwischen den Füßen möglich sein sollen.

Der Mesozyklus der Wochen 11 bis 14 ist ein „Power-Zyklus“. Die schwerpunktmäßige Zielsetzung dieses Zyklus ist die Verbesserung des Nerv-/Muskelzu-

sammenspiels, also der so genannten intramuskulären Koordination und weniger das Muskeldickenwachstum (Hypertrophie). Natürlich erfahren Ihre weißen Muskelfasern durch das Training von schweren Sätzen mit 5 bis 6 Wiederholungen intensive Wachstumsreize und reagieren demzufolge auch mit Hypertrophie. Bei weniger als 5 Wiederholungen pro Satz wird der Focus allerdings von der Muskelfaserverdickung eher auf die Verbesserung der Kraftleistung und der intramuskulären Koordination verlagert. Innerhalb einer langfristigen Trainingsplanung wie der für ein ganzes Jahr, werden Sie durch einen derartigen „Power-Zyklus“ bezüglich des Aufbaus von massiver und dichter Muskelmasse profitieren.

Intensitätssteigernde Trainingsmethoden sind für diesen Mesozyklus nicht vorgesehen. Das sehr schwere Training fordert Ihren Körper und Geist bereits sehr stark, dadurch sind Trainingsmethoden wie beispielsweise Intensivwiederholungen nicht empfehlenswert. Aufgrund der sehr schweren Gewichte beträgt die Pausenlänge zwischen den Sätzen 3 bis 5 Minuten.





Ausdauertraining sollte zweimal pro Woche für jeweils 20 Minuten und niedriger bis mittlerer Intensität absolviert werden. Wie in den Wochen 5 bis 10 sollten Sie das Cardiotraining ebenfalls direkt im Anschluss an das Gewichtstraining machen und in erster Linie als ein Mittel zur Beschleunigung der Regeneration nach der Arbeit am Eisen ansehen.

## EKTOMORPH

### Trainingsprogramm Woche 11 bis 14

#### 3-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 4: PAUSE

Tag 5: Rücken/Schulter

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE



Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Bankdrücken	3	2- 6	Pyramide
	Langhantel-Schrägbankdrücken	3	2- 6	Pyramide
Trizeps	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	3	4- 6	Pyramide
	Trizepsdrücken einarmig Im Sitzend	3	4- 6	Pyramide
	Wadenheben sitzend	3	6	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	4- 6	Pyramide
	Langhantel-Kniebeugen	3	2- 6	Pyramide*
Bizeps	Langhantelcurl	3	2- 6	Pyramide*
	Schrägbankcurl	3	6	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend mit einer Kurzhantel zwischen den Füßen	3	10-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	2- 6	Pyramide mit Zusatzgewicht
	Langhantel-Kreuzheben	3	4- 6	Pyramide*
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	2- 6	Pyramide*
	Kurzanteldrücken sitzend	3	2- 6	Pyramide**

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Um den unteren Rücken zu stützen, empfiehlt sich das Tragen eines Gewichthebergürtels.

- \*\* = Aus Sicherheitsgründen sollte ein Trainingspartner die Kurzhanteln anreichen.
- Aerobes Training: 2x pro Woche für jeweils 20 Minuten mit mittlerer Intensität, direkt nach dem Gewichtstraining absolvieren.



## EKTOMORPH

### Woche 15 der Jahresplanung

#### PAUSE

Im Anschluss an das schwere, bzw. sehr schwere Training der Wochen 5 bis 14 gönnen Sie Körper und Geist eine Woche trainingsfrei zum Sammeln neuer Kräfte.

## EKTOMORPH

### Woche 16-21 der Jahresplanung

Der Mesozyklus für die Wochen 16 bis 21 der Jahresplanung beinhaltet dreimaliges Training pro Woche. Ebenso wie innerhalb der letzten zwei Mesozyklen, werden erneut zwei Muskelgruppen pro Trainingseinheit belastet, zuzüglich der Waden- oder Bauchmuskulatur. Das Split-Programm für diesen Zyklus entspricht in der Aufteilung der trainierten Muskelgruppen dem des in den Wochen 5 bis 10 und 11 bis 14 zur Anwendung gekommenen Split-Programms. Im Vergleich zum Mesozyklus der Wochen 11 bis 14 wird die Gewichtsbelastung für die einzelnen Sätze während der Wochen 16 bis 21 verringert, so dass Ihnen zwischen 6 und 12 Wiederholungen pro Satz möglich sind. Diese Wiederholungsanzahl gilt für alle Muskelgruppen mit Ausnahme der Bauchmuskulatur, die mit höheren Wiederholungen pro Satz trainiert werden. Die einzelnen Muskelgruppen werden mit zwei bis drei Übungen trainiert, für die Waden- und Bauchmuskeln steht eine Übung auf dem Programm. Die Pausenlänge zwischen den Sätzen liegt bei zwei bis drei Minuten. Mit dieser Zeitspanne bleibt genügend Zeit, neue Kraft und Luft für den jeweils nachfolgenden Satz zu sammeln.

Als Trainingsmethoden kommen die abgestumpfte Pyramide, Intensivwiederholungen und die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide zum Einsatz. Während Sie in den beiden vorherigen Mesozyklen bereits Erfahrungen mit der abgestumpften Pyramide und Intensivwiederholungen gemacht haben, ist die Einbindung der umgekehrten, abgestumpften Pyramide für einige Übungen dieses Zyklus neu. Bei der Anwendung dieser Form des Pyramidentrainings beginnen Sie nach einem oder zwei Aufwärmsets mit dem schwersten Gewicht für sechs bis acht Wiederholungen pro Satz. Für die folgenden Sätze reduzieren Sie die Gewichtsbelastung schrittweise soweit, bis Ihnen für den letzten Satz der jeweiligen Übung bis zu zwölf Wiederholungen möglich sind.

Zweimaliges Ausdauertraining pro Woche über einen Zeitraum von jeweils 20 Minuten bei mittlerer Intensität und direkt im Anschluss an das Ge-

wichtstraining dient der aktiven Erholung nach der Arbeit mit den Gewichten.

Für diesen dritten Mesozyklus der Wochen 16 bis 21 innerhalb der Jahresplanung werden zwischen den einzelnen Trainingseinheiten zwei volle Ruhetage eingelegt.

## EKTOMORPH

### Trainingsprogramm Woche 16 bis 21

#### 3-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: PAUSE

Tag 4: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 5: PAUSE

Tag 6: PAUSE

Tag 7: Rücken/Schulter



Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	3	6-10	Pyramide*
	Fliegende Bewegung auf der Flachbank	2	8-10	Pyramide
	Langhantel-Bankdrücken	2-3	6-10	Umgekehrte Pyramide
Trizeps	Dips am Holm	3	6-10	eventuell Zusatz-Gewicht erforderlich
	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	2-3	8-12	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	6-12	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	2-3	8-12	Umgekehrte Pyramide
	Beinpresse	2-3	8-12	Pyramide
	Langhantel-Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
Bizeps	Schrägbankcurl	2	8-12	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide*
Bauch	Crunch	2	50	ohne Gewicht
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	2	8-12	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	max.	ohne Gewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	2-3	6-10	Pyramide
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide*
	Langhantelrudern stehend	2	8-12	Pyramide
	Vorgebeugtes Seitheben	2	8-12	Pyramide

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Mit Hilfe eines Trainingspartners im letzten Satz der Übung eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als insgesamt 10 Wiederholungen machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jedes zweite bis dritte Training begrenzen.
- Aerobes Training zweimal pro Woche für jeweils 20 Minuten mit mittlerer Intensität direkt nach dem Gewichtstraining absolvieren.

## MESOMORPH

### Woche 5 bis 10 der Jahresplanung

Im Anschluss an den ersten, vierwöchigen Mesozyklus mit zwei wöchentlichen Ganzkörper-Trainingseinheiten, ist es für den von Natur aus athletischen Mesomorphen Körpertyp an der Zeit, zu einem 3-Tage Split-Programm zu wechseln. In jeder Trainingseinheit werden zwei Muskelgruppen belastet, zuzüglich Waden- oder Bauchmuskeln. Pro Muskelgruppe werden zwei oder drei Übungen für jeweils zwei bis drei Sätzen und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz trainiert. Einzige zur Anwendung kommende Trainingsmethode ist die abgestumpfte Pyramide, bei der mit jedem Satz das Gewicht





erhöht und gleichzeitig die Wiederholungszahl pro Satz verringert wird. Die Ausnahme bildet das Training der Bauchmuskeln. Für das Bauchmuskultraining werden höhere Wiederholungszahlen pro Satz, sowie der Einsatz der Supersatzmethode empfohlen. Das bedeutet das abwechselnde Training zweier Übungen, in diesem Programm der Wechsel zwischen liegendem Beinheben und Crunch. Schließen Sie nach einem Satz Beinheben im Liegen direkt einen Satz Crunch an, pausieren Sie ca. eine Minute und machen Sie wieder einen Satz Beinheben liegend.

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, wärmen Sie sich sorgfältig auf, bevor Sie das schwere Eisen bewegen. Ausdauertraining steht für zweimal pro Woche für jeweils 20 Minuten, mittlerer Intensität

und direkt nach dem Gewichtstraining auf dem Programm. Betrachten Sie das aerobe Training als eine Möglichkeit der aktiven Erholung nach der harten Arbeit mit den Gewichten.

## MESOMORPH

### Trainingsprogramm

#### Woche 5 bis 10 der Jahresplanung

#### 3-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 4: PAUSE

Tag 5: Rücken/Schulter

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	3	6-10	Pyramide
	Fliegende Bewegung auf der Flachbank	2	6-10	Pyramide
	Langhantel-Bankdrücken	3	6-10	Pyramide
Trizeps	Dips am Holm	2	6-10	eventuell Zusatzgewicht erforderlich
	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	3	6-10	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	6-10	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	2	6-10	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	2	6-10	Pyramide
	Langhantel-Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
	Beinpresse	2	6-10	Pyramide
Bizeps	Schrägbankcurl	2	6-10	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	2	20-25	Supersatz mit
	Crunch	2	25-30	ohne Gewicht
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	6-10	eventuell Zusatzgewicht erforderlich
	Langhantelrudern vorgebeugt	2	6-10	Pyramide
	Kurzhandelrudern einarmig	2	6-10	Pyramide
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide
	Seitheben sitzend	2	8-10	Pyramide
	Kurzhandelrücken sitzend	3	6-10	Pyramide

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei Aufwärm-sätze zu 15-20 WH machen.

- Aerobes Training: Zweimal pro Woche für jeweils 20 Minuten mit mittlerer Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolvieren.

## MESOMORPH

### Woche 11 bis 14 der Jahresplanung

Wie auch in den Wochen 5 bis 10 der Jahresplanung wird ebenfalls im Mesozyklus der Wochen 11 bis 14 mit einem 3-Tage Split-Programm trainiert. Die Aufteilung der Muskelgruppen innerhalb der einzelnen Trainingseinheiten, die Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe, die Satzzahl pro Übung und die Häufigkeit des aeroben Trainings entsprechen den Inhalten des vorherigen Mesozyklus der Wochen 5 bis 10. Das Training der Wochen 11 bis 14 sieht eine leichte Erhöhung der Gewichte vor, sowie bei einigen Übungen den Einsatz von Intensivwiederholungen. Jetzt legen Sie soviel Gewicht auf, dass Ihnen zwischen 4 und 8 Wiederholungen pro Satz möglich sind. Derart schwere Gewichte sind sehr effektiv, sowohl für die Verbesserung der Nerv-/Muskel-

verbindung, als auch für das Ausprägen von Muskel-dichte. Insgesamt legen Sie durch das schwere, hauptsächlich mit freien Gewichten absolvierte Training in den Wochen 5 bis 14 ein gutes Fundament an starker und massiver Muskulatur.

## MESOMORPH

### Trainingsprogramm

#### Woche 11 bis 14 der Jahresplanung

#### 3-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 4: PAUSE

Tag 5: Rücken/Schulter

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

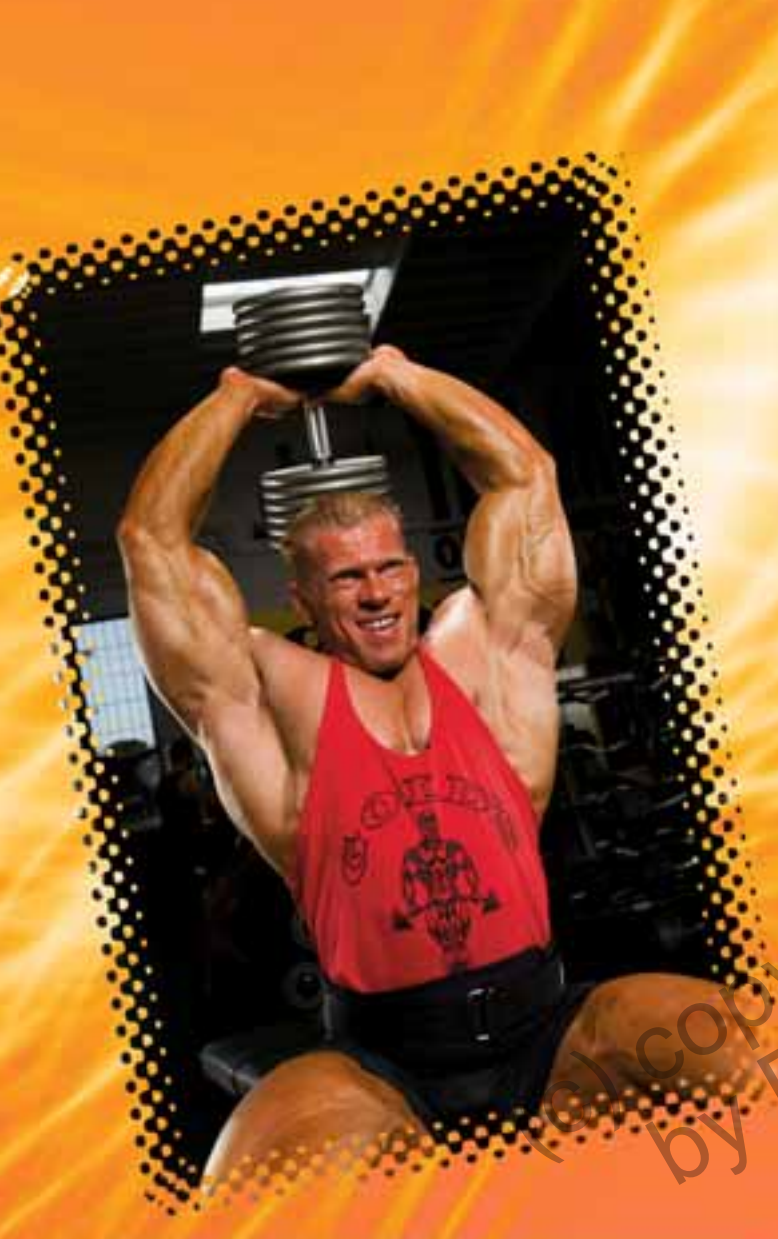
Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	3	4- 8	Pyramide*
	Kurzhandel-Schrägbankdrücken	3	6- 8	Pyramide/x
Trizeps	Engbankdrücken	3	4- 8	Pyramide
	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	2	6- 8	Pyramide
	Einarmiges Trizepsdrücken im Sitzen	2	6- 8	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	6- 8	Pyramide
	Wadenheben stehend	2	6- 8	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	6- 8	Pyramide
	Langhantel-Kniebeugen	3	4- 8	Pyramide*/**
	Beinstrecken	2	6- 8	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	3	4- 8	Pyramide**
	Scott-Curl mit der SZ-Stange	2	6- 8	Pyramide *
Bauch	Beinheben liegend	2	20-25	Supersatz mit
	Crunch	2	25-30	ohne Gewicht
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	6- 8	mit Zusatzgewicht
	Kreuzheben	3	4- 8	Pyramide**
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	4- 8	Pyramide*/**
	Langhantelrudern stehend	3	6- 8	Pyramide**

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Mit Hilfe eines Trainingspartners im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei insgesamt nicht mehr als 8 WH machen. Den Einsatz von Intensivwiederholungen auf jedes zweite bis dritte Training begrenzen.

- \*\* = Zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule empfiehlt sich das Tragen eines Gewichthebergürtels.
- X = Aus Sicherheitsgründen empfiehlt es sich, die Gewichte durch einen Trainingspartner anreichen zu lassen.
- Aerobes Training zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolvieren.





## MESOMORPH

### *Woche 15 der Jahresplanung*

#### **PAUSE**

Gönnen Sie Körper und Geist im Anschluss an das intensive Training der Wochen 5 bis 14 eine Woche trainingsfrei, um neue Kraft für die kommenden Mesozyklen zu sammeln.

## MESOMORPH

### *Woche 16 bis 19 der Jahresplanung*

Im Anschluss an die wohlverdiente Pause in Woche 15 der Jahresplanung, setzt der Mesomorph das schwere Training der letzten zwei Mesozyklen fort. Wie bereits in den Wochen 5 bis 10, beinhaltet das Training über die kommenden vier Wochen ebenfalls die Arbeit mit schweren Gewichten und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz. Ebenso werden, wie in den Wochen 5 bis 14 erneut zwei Muskelgruppen in

jeder Trainingseinheit belastet, zuzüglich der Waden- oder Bauchmuskulatur. Die Organisation des Split-Programms bleibt gleich, zwischen den einzelnen Trainingstagen wird jeweils ein kompletter Ruhetag eingelegt. Pro Muskelgruppe werden zwei bis drei Übungen trainiert, dabei kommt es bei einigen Übungen zu einer Erhöhung der Satzanzahl auf bis zu vier. Die Pausenlänge zwischen den Sätzen sollte nicht mehr als 3 Minuten betragen, grundsätzlich werden ca. 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen angestrebt. Zum Einsatz kommende Trainingsmethoden sind die abgestumpfte Pyramide, die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen. Die Bauchmuskeln werden mit höheren Wiederholungszahlen unter dem Einsatz der Supersatz-Methode trainiert, wie unter der Trainingsplanung für die Wochen 5 bis 10 beschrieben. Achten Sie unbedingt darauf, sich vor Beginn des eigentlichen, schweren Trainings gründlich aufzuwärmen, damit Verletzungen keine Chance haben. Ausdauertraining empfiehlt sich zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität. Praktizieren Sie das aerobe Training direkt im Anschluss an das Gewichtstraining und betrachten Sie diese Aktivität in erster Linie als eine Maßnahme der aktiven Erholung.

## MESOMORPH

### *Trainingsprogramm*

#### *Woche 16 bis 19 der Jahresplanung*

#### **3-Tage Split-Programm**

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 4: PAUSE

Tag 5: Rücken/Schulter

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

Trainingsprogramm siehe Seite 21 rechts oben.

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Im letzten Satz der Übung mit Hilfe eines Trainingspartners eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als 10 Wiederholungen machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.
- Aerobes zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten bei mittlerer Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolvieren.



## Trainingsprogramm MESOMORPH Woche 16 bis 19 der Jahresplanung

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel – Bankdrücken	4	6-10	Pyramide*
	Fliegende Bewegungen auf der Schrägbank	3	6-10	Pyramide
	Langhantel-Schrägbankdrücken	3-4	6-10	Umgekehrte Pyramide*
Trizeps	Dips am Holm	3	6-10	eventuell mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	3	6-10	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	6-10	Pyramide
	Wadenheben stehend	3	6-10	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	6-10	Umgekehrte Pyramide
	Beinpresse	3	6-10	Pyramide
	Langhantel-Kniebeuge	3-4	6-10	Pyramide
Bizeps	Schrägbankcurl	3	6-10	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide*
Bauch	Beinheben liegend	3	20-25	Supersatz mit ohne Gewicht
	Crunch	3	25-30	
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	4	6-10	eventuell mit Zusatzgewicht
	Kreuzheben	4	6-10	Pyramide
	Kurzhandelrudern einarmig	3	6-10	Pyramide
Schultern	Nackendrücken sitzend	3-4	6-10	Umgekehrte Pyramide*
	Seitheben sitzend	3	6-10	Pyramide
	Kurzhandelrücken sitzend	3	6-10	Pyramide*

## ENDOMORPH

### Woche 3 bis 8 der Jahresplanung

Im Vergleich zum Ekto- und Mesomorphen Körpertyp umfasst der Ganzkörper-Einstiegszyklus nicht die ersten vier Wochen, sondern beschränkt sich zeitlich auf die ersten zwei Wochen der Jahresplanung. Der von Natur aus langsame Stoffwechsel des Endomorphen begründet die Tendenz dieses Körpertyps zum Fettansatz. Um den Kalorienverbrauch insgesamt zu steigern, ist das Trainingsprogramm des Endomorph für die Wochen 3 bis 8 nach einem 3-Tage Split-Programm organisiert. In jeder Trainingseinheit werden zwei Muskelgruppen belastet, zuzüglich Bauch- oder Wadenmuskulatur. Dabei stehen für jede Muskelgruppe zwei bis drei Übungen, zu jeweils zwei bis drei Sätzen mit 8 bis 12 Wiederholungen auf dem Programm. Aufgrund seines langsamen Stoffwechsels empfiehlt sich für





den Endomorph grundsätzlich ein vergleichsweise höheres Trainingsvolumen bezüglich der Anzahl an Übungen, Sätzen und Wiederholungen als für den schlanken Ekto- bzw. athletischen Mesomorph. Dieser grundsätzliche Aspekt der Trainingsplanung wird innerhalb der kommenden Zyklen im weiteren Verlauf des Jahres noch deutlicher ersichtlich. Ausschließliche Trainingsmethode ist die abgestumpfte Pyramide, die mit mindestens 8 und höchstens 12 Wiederholungen pro Satz dosiert ist. Bauch- und Wadenmuskeln werden mit höheren Wiederholungszahlen pro Satz trainiert. Entsprechend sind die Gewichte für das Wadentraining vergleichsweise leichter gewählt, die Bauchmuskeln werden ohne zusätzliche Gewichtsbelastung gefordert.

Ausdauertraining ist besonders für den Endomorphen Körpertyp sehr wichtig, um den Stoffwechsel anzuheizen und Fett zu verbrennen. Die zwei wöchentlichen, aeroben Trainingseinheiten innerhalb der Wochen 3 bis 8 sollten allerdings eher unter dem Aspekt der aktiven Erholung direkt im Anschluss an das Gewichtstraining gesehen, und mit mittlerer Intensität absolviert werden.



## ENDOMORPH

### Trainingsprogramm Woche 3 bis 8

#### 3-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 4: PAUSE

Tag 5: Rücken/Schulter

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Bankdrücken	3	8-10	Pyramide
	Fliegende Bewegungen auf der Schrägbank	2	10-12	Pyramide
	Langhantel-Schrägbankdrücken	3	8-10	Pyramide
Trizeps	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	3	8-12	Pyramide
	Cable-Pushdowns	2	10-12	Pyramide
	Einarmiges Trizepsdrücken im Sitzen	2	10-12	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	15-20	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	2	10-15	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	10-12	Pyramide
	Beinpresse	3	10-12	Pyramide
	Beinstrecken	3	10-12	Pyramide
Bizeps	Schrägbankcurl	2	10-12	Pyramide
	Langhantelcurl mit der SZ-Stange	3	8-12	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	3	10-12	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	10-12	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	3	8-10	Pyramide
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	8-10	Pyramide
	Seitheben sitzend	2	10-12	Pyramide
	Kurzhanteldrücken sitzend	3	10-12	Pyramide

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu je 15 bis 20 WH machen.

- Aerobes Training zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität, direkt nach dem Gewichtstraining absolvieren.



## ENDOMORPH

### Woche 9 bis 12 der Jahresplanung

Innerhalb der Wochen 9 bis 12 stehen für den Endomorph vier wöchentliche Trainingseinheiten auf dem Programm. Damit trainiert der Endomorph häufiger als vergleichsweise der Ekto- und Mesomorph, deren Trainingshäufigkeit während der ersten beiden Mesozyklen der Kraft- und Masseaufbauphase bei maximal dreimal pro Woche liegt. Aufgrund der Tendenz des Endomorph, Fett und Wasser einzulagern, ist dieser Körpertyp wohl damit beraten, bereits zu einer so frühen Phase des Trainingsjahres für viermal in der Woche mit den Gewichten zu arbeiten. Auch bezüglich der Übungsanzahl pro Muskelgruppe übertrifft der Endomorph mit bis zu vier verschiedenen Bewegungen für eine Körperpartie den Ekto- bzw. Mesomorph, die im zweiten Masseaufbau-Mesozyklus maximal zwei, bzw. drei Übungen pro Muskelgruppe absolvieren. Allerdings werden innerhalb der Wochen 9 bis 12

die Waden- und Bauchmuskulatur als eine eigenständige Muskelgruppe betrachtet und nicht quasi nur als Zugabe des Trainings der Brust- und Trizeps, bzw. der Bein- und Bizepsmuskulatur. Daher werden für diesen Mesozyklus auch für die Waden- und Bauchmuskeln drei verschiedene Übungen trainiert, allerdings mit höheren Wiederholungszahlen pro Satz als für die anderen Muskelgruppen. Grundlegende Trainingsmethode ist die abgestumpfte Pyramide, dazu kommt für einige ausgesuchte Übungen noch der Einsatz von Intensivwiederholungen. Die Satzzahlen pro Übung liegen bei zwei bis drei mit jeweils 6 bis 12 Wiederholungen pro Satz.

Häufigkeit, Dauer und Intensität des aeroben Trainings entspricht den Wochen 3 bis 8. Aufgrund der zeitlich länger dauernden einzelnen Trainingseinheiten mit den Gewichten, liegt es bei Ihnen, ob Sie das aerobe Training direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder eher an den Tagen vorsehen, an denen Sie nicht mit Gewichten trainieren.

## ENDOMORPH

### Trainingsprogramm

#### Woche 9 bis 12 der Jahresplanung

#### 4-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: Beine/Bauch 1

Tag 3: PAUSE

Tag 4: Schultern/Bizeps

Tag 5: Rücken/Bauch 2

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

Trainingsprogramm siehe Seite 24 links oben.

#### Tipps:

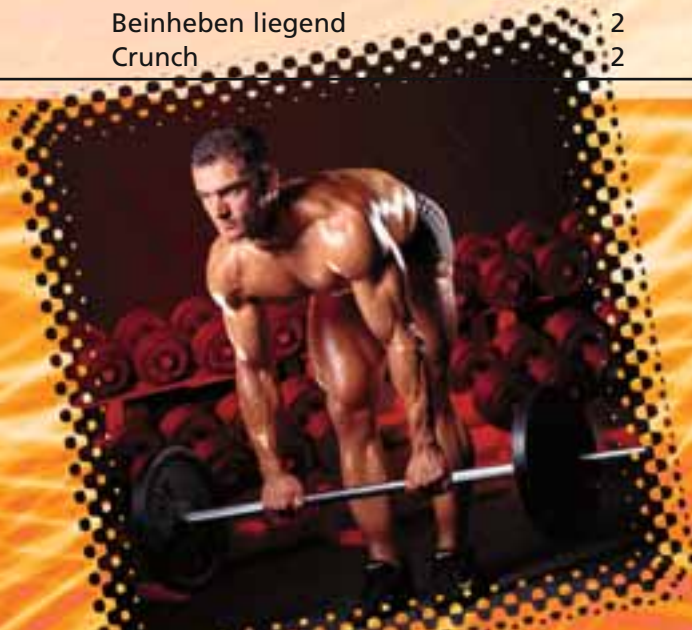
- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20WH machen.
- \* = Im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei die empfohlene Obergrenze an Wiederholungszahlen insgesamt nicht überschreiten. Den Einsatz von Intensivwiederholungen auf jedes zweite bis dritte Training begrenzen.
- Mit Ausnahme der Crunch an der Maschine werden alle Bauchmuskelübungen ohne zusätzliches Gewicht trainiert.
- Aerobes Training zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität, je nach persönlichem Energieniveau und Zeitbudget direkt nach dem Gewichtstraining oder an trainingsfreien Tagen mit den Gewichten.





## Trainingsprogramm ENDOMORPH Woche 9 bis 12 der Jahresplanung

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	3	6-10	Pyramide*
	Fliegende Bewegungen auf der Schrägbank	2	10-12	Pyramide
Brust / Trizeps	Engbankdrücken	3	6-10	Pyramide*
	Dips am Holm	3	6-10	eventuell Zusatzgewicht erforderlich
Trizeps	Cable-Pushdowns	3	8-12	Pyramide
	Einarmiges Cable-Pushdown im Untergriff	2	10-12	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	15-20	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	2	10-15	Pyramide
	Wadenheben stehend	2	10-15	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	10-12	Pyramide
	Langhantel-Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
	Beinpresse	2	10-12	Pyramide
	Beinstrecken	2	10-12	Pyramide
Bauch 1	Beinheben liegend	2	20-30	
	Crunch	2	20-30	
	Roman Chair Sit ups	2	30-40	
Schultern	Nackendrücken sitzend	3	6-10	Pyramide*
	Kurzhandeldrücken sitzend	3	10-12	Pyramide
	Seitheben sitzend	2	10-12	Pyramide
	Langhantel Schulterheben	2	10-12	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide*
	Scott-Curl mit der Kurzhantel	2	10-12	Pyramide
	Cable-Curl stehend	3	10-12	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	3	10-12	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	6-10	Pyramide
	Kurzhandelrudern einarmig	3	8-12	Pyramide
	Frontziehen mit engem Griff	2	10-12	Pyramide
Bauch 2	Crunch an der Maschine	2	20-25	Pyramide
	Beinheben liegend	2	20-30	
	Crunch	2	20-30	







## ENDOMORPH

### Woche 13

#### Pause

Gönnen Sie Körper und Geist nach den Trainingswochen 3 bis 12 eine wohlverdiente Pause und schöpfen Sie neue Kraft und Energie für die kommenden Mesozyklen des Jahres.

## ENDOMORPH

### Woche 14 bis 18 der Jahresplanung

Der dritte Mesozyklus für den Endomorph innerhalb der Kraft- und Masseaufbauphase des Jahres umfasst 5 Wochen. Im Vergleich zum vorherigen Mesozyklus der Wochen 9 bis 12 wird die Trainingshäufigkeit von viermal pro Woche auf fünf wöchentliche Trainingseinheiten erhöht. Die Anzahl der Übungen bleibt mit drei bis vier dieselbe wie in den

Wochen 9 bis 12. Unterschiede zwischen den Trainingsinhalten der Wochen 3 bis 12 und dem mit Woche 14 beginnenden Mesozyklus gibt es in der Anzahl der trainierten Muskelgruppen pro Trainingseinheit, der Menge an Sätzen von jeder Übung und der Höhe an Wiederholungen pro Satz. Während in den beiden letzten Mesozyklen zwei Muskelgruppen, zuzüglich Waden- oder Bauchmuskulatur, auf dem Programm standen, konzentriert sich das Training des Endomorph in den Wochen 14 bis 18 auf eine Muskelgruppe in jeder Trainingseinheit, ergänzt durch Übungen für die Waden- oder Bauchmuskeln. Einzige diesbezügliche Ausnahme stellt der erste Trainingstag der Woche dar, an dem das Brust- und Trizepstraining miteinander kombiniert wird. Die Anzahl der Sätze pro Übung wird auf bis zu vier erhöht, die Wiederholungszahlen pro Satz liegen statt bei 6 bis 12, nun im Bereich von 8 bis 15 pro Satz.

Bauch- und Wadenmuskulatur werden mit höheren Wiederholungszahlen für jeweils zwei Übungen trainiert. Grundlegende Trainingsmethode ist die abgestumpfte Pyramide. Zur Anhebung der Trainingsintensität wird für einige Übungen der Einsatz der umgekehrten, abgestumpften Pyramide und Intensivwiederholungen empfohlen. Für das Bauchmuskultraining kommen Tri-Sets zur Anwendung, das heißt es wird von jeder der drei auf dem Programm stehenden Übungen ein Satz ohne Pause hintereinander ausgeführt und erst dann, nach kurzer Erholungsphase, wieder mit einem Satz der ersten Übung begonnen.

Zwei bis dreimaliges aerobes Training für jeweils 30 Minuten pro Woche ist durchaus hilfreich dafür, den Körperfettanteil unter Kontrolle zu halten. Das Ausdauertraining sollte allerdings auch zu diesem Zeitpunkt der Trainings-Jahresplanung eher als eine Maßnahme der aktiven Erholung nach der harten Arbeit mit den Gewichten angesehen, und daher vorzugsweise direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolviert werden.

## ENDOMORPH

### Trainingsprogramm

#### Woche 14 bis 18 der Jahresplanung

#### 5-Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps

Tag 2: Beine/Bauch

Tag 3: Bizeps/Waden

Tag 4: Schultern

Tag 5: Rücken/Bauch

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE oder wie Tag 1



<b>Muskelgruppe</b>	<b>Übung</b>	<b>Sätze</b>	<b>WH</b>	<b>Methode</b>
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	3-4	8-15	Umgekehrte Pyramide
	Fliegende Bewegungen auf der Flachbank	3	10-15	Pyramide
Brust/Trizeps	Engbankdrücken	3-4	8-12	Pyramide*
	Dips am Holm	3	8-15	ohne Zusatzgewicht
Trizeps	Trizepsdrücken liegend mit der SZ-Stange	3	8-12	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	10-15	Pyramide
Beine Pyramide	Beincurl liegend	3-4	8-15	Umgekehrte
	Langhantel-Kniebeugen	3	10-15	Pyramide
	Beinpresse	3	10-15	Pyramide
	Beinstrecken	3	8-15	Umgekehrte Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	2	20-30	Tri – Set mit und ohne Gewicht
	Crunch	2	20-30	
	Roman Chair Sit-ups	2	30-40	
Bizeps	Langhantelcurl	3-4	8-12	Pyramide
	Scott-Curl mit der Kurzhantel	3	10-15	Pyramide
	Schrägbankcurl	3	10-15	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	10-15	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	2	10-15	Pyramide
	Wadenheben stehend	2	15-20	Pyramide
Schultern Pyramide*	Nackendrücken sitzend	3-4	8-15	Umgekehrte
	Kurzhanteldrücken sitzend	3-4	8-12	Pyramide
	Seitheben sitzend	3-4	10-15	Pyramide
	Langhantel-Schulterheben	3-4	10-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	3-4	10-15	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3-4	6-10	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	3	8-12	Pyramide
	Frontziehen mit engem Griff	3	10-15	Pyramide

#### **Tipps:**

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20WH machen.
- \* = Im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei die maximal empfohlene Wiederholungszahl insgesamt nicht überschreiten. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf höchstens jedes zweite Training begrenzen.
- Aerobes Training zwei bis dreimal wöchentlich für jeweils 30 Minuten bei mittlerer Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolvieren.

**Teil 3 der Serie „Bestform durch zyklisches Training“ folgt in Ausgabe Nr. 19 des BMS-Magazins und beschreibt die Inhalte der kommenden drei Mesozyklen für jeden Körpertyp.**

**Bis dahin, gutes Training!**

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