BESTFORM DURCH ZYKLISCHES TRAINING Teil 4

Von Berend Breitenstein

Dies ist der vierte Teil der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“ im BMS-Magazin.
Im dritten Teil dieser Serie über optimale Trainingsperiodisierung für die einzelnen Körpertypen fand die Beschreibung der Trainingsinhalte während der Aufbauphase ihren Abschluss.
Bevor wir uns die Trainingsinhalte der Definitionphase für den Ekto-, Meso- und Endomorph näher anschauen, lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die Übersicht der Trainingsparameter für die einzelnen Körpertypen innerhalb der Zyklen während der Definitionsphase werfen:

EKTOMORPH

Woche 38 bis 43 der Jahresplanung

Der erste Mesozyklus für den Ektomorph innerhalb der Definitionsphase umfasst die Wochen 38 bis 43. Im Vergleich zu den vorangegangenen Mesozyklen innerhalb der Aufbauphase mit drei wöchentlichen Trainingseinheiten, ist die Trainingshäufigkeit jetzt auf viermal pro Woche erhöht. Zusätzlich gibt es noch einige weitere Unterschiede zwischen den beiden letzten Mesozyklen der Masseaufbauphase, die sich über die Wochen 26 bis 36 erstreckten und diesem ersten Mesozyklus der Definitionsphase: Nachdem Sie Ihrem Körper und Geist eine wohlverdiente Pause in Woche 37 im Anschluss an das schwere Training innerhalb der letzten zwei Mesozyklen gegönnt haben, beginnen Sie den in Woche 38 starteten Mesozyklus mit moderater Gewichtsbelastung. Verstehen Sie mich nicht falsch. Sie legen immer noch schwere Gewichte für einige Übungen auf. Allerdings machen Sie nun nicht mehr 2 bis 6 Wiederholungen pro Satz wie im Mesozyklus der Wochen 32 bis 36, sondern bleiben für den Mesozyklus der Wochen 38 bis 43 im Bereich von 8 bis 15 Wiederholungen pro Satz (Für Waden und Bauchmuskeln höhere WH-Zahlen). Die Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe ist bis auf drei erhöht für je zwei bis drei Sätze pro Übung. Grundsätzlich sollte die Trainingsdauer nicht länger als ca. 1 Stunde betragen, zusätzlich eventueller aerober Aktivität.

DEFINITIONSPHASE – Mesozyklen eins und zwei für den Ekto- und Mesomorph/eins bis drei für den Endomorph.

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*
EKTOMORPH									
Woche 38-43	4	60%-80%	60–70 Min.	2-3	2-3	2-3	8-15	2	2-3x/Woche 20-30 Min.
Woche 44-47	5	60%-85%	60-75 Min.	2-3	3-4	3-4	6-15	1,5-2	2-3x/Woche 20-30 Min.
Woche 48	Die letzte Woche vor dem Wettkampf/Fototermin.								
MESOMORPH									
Woche 36-41	5-6	65%-85%	75-90 Min.	2	3-4	3-4	6-15	1-2	3-4x/Woche 30-40 Min.
Woche 42-47	6	60%-85%	ca.90 Min.	2	3-4	3-4	6-20	1-1,5	3-4x/Woche 35-45 Min.
Woche 48	Die letzte Woche vor dem Wettkampf/Fototermin								
ENDOMORPH									
Woche 32-37	4	65%-80%	ca. 75 Min.	2	3-4	3-4	8-15	1-2	3-4x/Woche 30-40 Min.
Woche 38-43	5	60%-80%	ca. 90 Min.	2	3-4	3-4	8-20	1-1,5	4x/Woche 35-45 Min.
Woche 44-47	6	55%-70%	ca. 90 Min.	2	3-4	3-4	12-25	ca. 1	4-5x/Woche 35-45 Min.
Woche 48	Die letzte Woche vor dem Wettkampf/Fototermin								

Von allen drei Körpertypen muss besonders der Hardgainer darauf achten, die Regenerationsfähigkeit des Körpers nicht zu überfordern und nicht in das Übertraining zu gelangen. Bezüglich der eingesetzten Trainingsmethoden ist jede Methode geeignet, die Ihre Muskeln dazu bringt, hart zu arbeiten. Natürlich sollten Sie immer auch einige grundlegende Methoden wie beispielsweise die abgestumpfte Pyramide einsetzen, aber besonders während der Definitionsphase kommen auch Intensitätssteigernde Methoden zum Einsatz. Sie haben bereits während der Aufbauphase einige Intensitätssteigernde Methoden wie die umgekehrte Pyramide oder Intensivwiederholungen eingesetzt. Diese Methoden sind sehr intensiv und darum auch gut geeignet zur Anregung des Muskelwachstums. Allerdings kommen während dieses ersten Zyklus der Definitionsphase

weitere Intensitätssteigernde Methoden zur Anwendung, nämlich abnehmende Sätze, Höchstspannung und Supersätze speziell für die Bauchmuskeln. Obwohl der Ektomorph über einen von Natur aus sehr schnellen Stoffwechsel verfügt, empfiehlt es sich für diesen Körpertyp, zwei bis drei wöchentliche aerobe Trainingseinheiten während des ersten Mesozyklus in der Definitionsphase zu absolvieren. Jede aerobe Einheit sollte 20 bis 30 Minuten dauern und mit höherer Intensität praktiziert werden. Kommen Sie richtig in Schweiss und treiben Sie Ihren Puls in die Höhe! Damit erreichen Sie einen guten Fettverbrennenden Effekt und trainieren das Herz-Kreislaufsystem sehr effektiv. Es ist Ihre Wahl, ob Sie das aerobe Training direkt im Anschluss an das Gewichtstraining machen oder eher auf die Tage verlegen, an denen Sie mit den Gewichten pausieren.

EKTOMORPH

Trainingsprogramm Woche 38 bis 43
4 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 3: PAUSE
Tag 4: Schultern/Waden
Tag 5: PAUSE
Tag 6: Rücken/Bauch
Tag 7: PAUSE

(c) copyright by Bros

Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	3	8-15*	Pyramide
	Fliegende auf der Flachbank	2	10-15	Pyramide
	Bankdrücken mit Langhantel	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
Trizeps	Dips am Holm	3	10-15	evtl. mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend, SZ-Stange	2-3	10-15	Pyramide
	Cable-Pushdowns	2	12-15	Pyramide + Höchstspannung
Waden	Wadenheben sitzend	2	10-15	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	2	15-20	Pyramide + Höchstspannung
Beine	Beincurl liegend	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Kniebeugen mit der Langhantel	3	8-15	Pyramide
	Beinstrecken	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
Bizeps	Konzentrationscurl	2	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	Langhantelcurl	2-3	8-12	Pyramide
	Cable-Curls	2	12-15	Pyramide + Höchstspannung
Bauch	Beinheben liegend	2	30-40	Supersatz mit
	Crunch	2	40-50	
Schultern	Nackendrücken	3	8-15*	Pyramide
	Seitheben sitzend	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Kurzhanteldrücken	3	8-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen, weiter Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge, breiter Griff	3	max.	ohne Gewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	10-15	Pyramide
	Rudern sitzend am Kabelzug	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmsätze zu 15 bis 20 Wiederholungen machen.
- * = Mit Hilfe eines Trainingspartners im letzten Satz der Übung eine bis drei Intensivwiederholungen in jedem zweiten bis dritten Training anschließen, dabei nicht mehr als insgesamt 10 WH machen.
- Aerobes Training: Zwei-bis dreimal pro Woche für je 20-30 Minuten, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den trainingsfreien Tagen mit Gewichten.
- Zwischen den Sätzen und direkt nach dem Training die belasteten Muskelgruppen mittels einiger Posen anspannen.

EKTOMORPH

Woche 44 bis 47 der Jahresplanung

Der zweite und abschließende Mesozyklus innerhalb der Definitionsphase des Ektomorphen Körpertyps beinhaltet die Wochen 44 bis 47. Die Anzahl der pro Trainingseinheit belasteten Muskelgruppen bleibt, ebenso wie in den Wochen 38 bis 43, bei zwei bis drei, aber es existieren hinsichtlich anderer Trainingsparameter einige Unterschiede zwischen den beiden Mesozyklen in der Definitionsphase des Ektomorphen Körpertyps.

Im Vergleich zu den Wochen 38 bis 43, in denen die Trainingshäufigkeit mit Gewichten viermal die Woche betrug, wird nun fünfmal pro Woche mit dem Eisen gearbeitet. Die Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe wird in den Wochen 44 bis 47 bis auf vier erhöht im Vergleich zu den maximal drei Übungen für jede Muskelgruppe während der Wochen 38 bis 43. Die Satzzahl pro Übung liegt in diesem zweiten Mesozyklus der Definitionsphase zwischen drei und vier im Vergleich zu zwei bis drei Sätzen pro Übung während der Wochen 38 bis 43. Die Gewichtsbelastung innerhalb der einzelnen Sätze ist so hoch, das zwischen 6 und 15 Wiederholungen pro Satz möglich sind (Bauchmuskeln höhere WH-Zahlen). Die Trainingsdauer ist ziemlich identisch innerhalb bei beiden Mesozyklen in der Definitionsphase. Das bedeutet,

(c) copyright by BMS

die Pausenlänge zwischen den Sätzen muss in den Wochen 44 bis 47 auf bis zu 1,5 Minuten verringert werden um im Zeitlimit von ca. 1 Stunde pro Trainingseinheit zu bleiben. Die eingesetzten Trainingsmethoden sowie Dauer, Intensität und Häufigkeit des aeroben Trainings in den Wochen 44 bis 47 entspricht den Inhalten der Wochen 38 bis 43.

EKTOMORPH

Trainingsprogramm Woche 44 bis 47
5 Tage Split-Programm
Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps
Tag 3: PAUSE
Tag 4: Schultern/Waden
Tag 5: Rücken/Bauch
Tag 6: Pause
Tag 7: wie Tag 1

Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	4	6-15*	Umgekehrte Pyramide
	Fliegende auf der Flachbank	3	10-15	Pyramide
	Bankdrücken mit Langhantel	1-2 Supersätze	6-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Cable-Crossover	3	12-15	Pyramide+ Höchstspannung
Trizeps	Dips am Holm	3	8-15	evtl. mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend, SZ-Stange	3	10-15	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	12-15	Pyramide + Höchstspannung
Waden	Wadenheben sitzend	3	10-15	Pyramide+Supersatz mit
	Wadenheben an der Beinpresse	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
Beine	Beincurl liegend	1-2 Supersätze	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Kniebeugen	4	8-15	Pyramide
	Beinstrecken	3-4	8-15	Umgekehrte Pyramide oder
		1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
Bizeps	Konzentrationscurl	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	Langhantelcurl	3	8-12	Pyramide
	Cable-Curls	3	12-15	Pyramide + Höchstspannung
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit
	Crunch	3	40-50	
Schultern	Nackendrücken	3	6-15*	Pyramide
	Seitheben sitzend	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen oder
		3-4	8-15	Pyramide
	Kurzhanteldrücken	3-4	8-15*	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	3	12-15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	max.	ohne Zusatzgewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	4	10-15	Pyramide
	Rudern am Seilzug, sitzend	3-4	8-15	Pyramide + Höchstkontraktion

(c) copyright by BMS

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen einen oder zwei leichte Aufwärmsätze 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: Zwei- bis dreimal pro Woche für 20 bis 30 Minuten mit hoher Intensität direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den Tagen, an denen mit Gewichten pausiert wird.
- Zwischen den Sätzen und direkt nach dem Training die belasteten Muskelgruppen mittels einiger Posen anspannen.

MESOMORPH

Woche 36 bis 41 der Jahresplanung

Im Anschluss an die in Woche 35 eingelegte Pause, beinhaltet der erste Mesozyklus der Definitionsphase für den von Natur aus muskulösen Mesomorph einige Veränderungen bezüglich der Trainingsinhalte im Vergleich zu denen der Masseaufbauphase.

Die Trainingshäufigkeit während der Wochen 36 bis 41 liegt bei fünf bis sechs wöchentlichen Einheiten mit Gewichten in Abhängigkeit von Ihrem Energielevel. Entscheiden Sie nach Körper- und Kopfgefühl ob Sie fünf oder sechsmal pro Woche ins Studio gehen. Falls Sie sich stark und fit fühlen, machen Sie nur einen Tag pro Woche Pause. Für den Fall, dass Sie eher müde sind, erlauben Sie sich einen zusätzlichen Ruhetag, so dass Sie dann zwei Ruhetage innerhalb der Woche einlegen.

Eine größere Veränderung im Vergleich zu den beiden vorangegangenen Mesozyklen der Aufbauphase ist in der Anzahl der pro Trainingseinheit belasteten Muskelgruppen zu finden.

Während Sie sich in den 26 bis 34 auf jeweils eine Muskelgruppe pro Trainingseinheit konzentriert hatten, werden mit Beginn der Woche 36 jetzt zwei Muskelgruppen in jedem Training attackiert. Drei bis vier Übungen pro Muskelgruppe mit jeweils drei bis vier Sätzen pro Übung stehen nun auf dem Programm.

Auch bezüglich der Wiederholungszahlen pro Satz ergibt sich zwischem dem letzten Mesozyklus in der Aufbauphase der Wochen 31 bis 34, in dem mit sehr schweren Gewichten und vier bis acht Wiederholungen gearbeitet wurde, eine weitere Veränderung im Vergleich zu den Wochen 36 bis 41, in denen jetzt zwischen sechs und fünfzehn Wiederholungen pro Satz absolviert werden. Für Waden und Bauchtraining werden wie gewöhnlich höhere WH-Zahlen pro Satz trainiert.

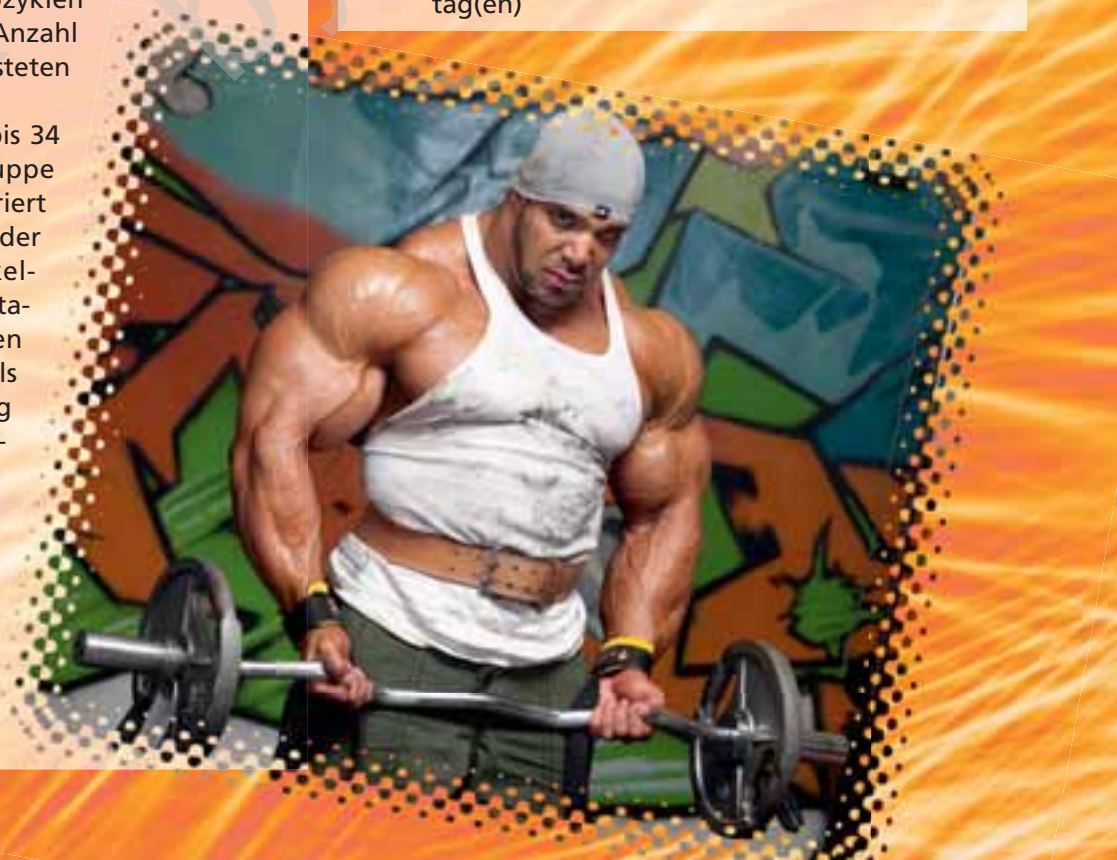
In Bezug auf die eingesetzten Trainingsmethoden sollte der Mesomorph, ebenso wie der Ektomorph, von den grundlegenden Methoden ebenso Gebrauch machen, wie von Intensitätssteigernden Trainingsmethoden. Das bedeutet die Anwendung des Pyramidentrainings, der umgekehrten Pyramide, abnehmenden Sätzen, Intensivwiederholungen und Höchstspannung im Training. Die Bauchmuskeln werden im Supersatz trainiert.

Aerobes Training steht drei- bis viermal pro Woche auf dem Programm für eine Dauer von je 30 bis 40 Minuten entweder direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den Tag(en) an denen mit Gewichten pausiert wird. Die Intensität des aeroben Trainings sollte sich sich im mittleren bis höheren Bereich befinden, richten Sie sich diesbezüglich nach Ihrem Körpergefühl an dem entsprechenden Tag.

MESOMORPH

Trainingsprogramm
Woche 36 bis 41 der Jahresplanung
5-6 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 3: Schultern/Rücken
Tag 4: PAUSE
Tag 5: Beginnend mit Tag 1 oder ein weiterer Ruhetag
Tag 6: Wie Tag 1 oder Tag 2, je nach Anzahl Ruhetag(en)
Tag 7: Wie Tag 2 oder Tag 3, je nach Anzahl Ruhetag(en)



Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	3-4	6-15*	Pyramide
	Fliegende auf der Flachbank	3	10-15	Pyramide
	Bankdrücken mit der Langhantel	1 Supersatz	6-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
Trizeps	Dips am Holm (Ellenbogen zusammen)	3	10-15	ohne Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend mit SZ-Stange	3	10-15	Pyramide
	Cable – Pushdowns	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
Waden	Sitzendes Wadenheben	3	15-20	Pyramide
	Wadenheben stehend	3	15-20	Pyramide + Höchstspannung
Beine	Beincurl liegend	1-2 Supersätze	6-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Beinpresse	3	10-15	Pyramide
	Kniebeuge	3-4	10-15	Pyramide
	Beinstrecken	3	8-15	umgekehrte Pyramide + Höchstspannung
Bizeps	Schrägbankcurl	3	10-15	Pyramide
	Langhantelcurl	1 Supersatz	6-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Konzentrationscurl	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	Cable-Curl	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit
	Crunch	3	30-40	
Schulter	Seitheben sitzend	1 Supersatz	10-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Nackendrücken	3-4	6-15*	Pyramide
	Rudern stehend	3	8-15	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt	3	10-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3-4	8-12	ohne Zusatzgewicht
	Kurzhantelrudern einarmig	3	10-15	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	8-12	Pyramide
	Nackenziehen	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung

© copyright by BMS

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmsätze 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 Training drei- bis viermal pro Woche für jeweils 30 bis 40 Minuten mit mittlerer oder hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den trainingsfreien Tagen mit den Gewichten.
- Die trainierten Muskelgruppen zwischen den Sätzen und im Anschluss an das Training mittels einiger Posen anspannen

MESOMORPH

Woche 42 bis 47 der Jahresplanung

Innerhalb des zweiten Mesozyklus der Definitionsphase für den Mesomorph wird an sechs Tagen pro Woche trainiert. Dabei empfiehlt es sich für den Tag, an dem Beine und Bizeps trainiert werden, dass Doppel-Split-System zum Einsatz zu bringen, das heisst, am Morgen die Beine und am Nachmittag die Bizeps zu trainieren. Diese Aufteilung des Bein- und Bizepstraining ermöglicht es, beide Muskelgruppen mit höchstmöglicher Intensität zu belasten. Natürlich müssen Sie die Entscheidung für oder gegen das Doppel-Split-System auch auf die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit für das Training in Ihrem Tagesablauf abstimmen.

Bezüglich der Anzahl der trainierten Muskelgruppen, der Anzahl an Übungen für die einzelnen Muskelgruppen und die Anzahl der pro Übung trainierten Sätze gibt es keine Unterschiede zwischen den beiden Mesozyklen in der Definitionsphase. Ein Unterschied ist in der Wiederholungszahl pro Satz festzustellen. Während der Wochen 36 bis 41 standen pro Satz zwischen 6 und 15 Wiederholungen auf dem Programm, in den Wochen 42 bis 47 wird jetzt mit Gewichten gearbeitet, die zwischen 6 und 20 Wiederholungen pro Satz erlauben.

Mit dieser Mischung aus schweren und leichteren Gewichten werden sowohl die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern, als auch die roten, langsam kontrahierenden Muskefasern sehr intensiv belastet. Das Ergebnis ist höchstmögliche Anregung der Muskelhypertrophie. Waden und Bauchmuskeln werden grundsätzlich mit höheren Wiederholungszahlen trainiert. Für das Bauchmuskeltraining kommen statt wie im ersten Mesozyklus der Definitionsphase Supersätze, jetzt Tri-Sets zum Einsatz, also die Verbindung des Trainings von drei Übungen hintereinander ohne zwischen den Sätzen zu pausieren. Bezüglich der zur Anwendung kommenden Trainingsmethoden gibt es keine weitere Veränderung zwischen den Wochen 36 bis 41 und den Wochen 42 bis 47. Das Trainingstempo ist weiterhin hoch, die maximale Pausenlänge zwischen den Sätzen beträgt 1,5 Minuten.

Die Trainingshäufigkeit des aeroben Trainings bleibt ebenso wie im Zyklus der Wochen 36 bis 41 unverändert bei drei- bis viermal pro Woche mit einem kleineren Anstieg der zeitlichen Dauer des aeroben Trainings in den Wochen 42 bis 47 in denen zwischen 35 und 45 Minuten pro aerober Trainingseinheit absolviert werden. Das aerobe Training sollte entweder direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder am frühen Morgen auf nüchternen Magen mit mittlerer bis höherer Intensität absolviert werden.

MESOMORPH

Trainingsprogramm
Woche 42 bis 47 der Jahresplanung
6 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 3: Schultern/Rücken
Tag 4: Pause
Tag 5: Brust/Trizeps/Waden
Tag 6: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 7: Schultern/Rücken

(c) by Ego

Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	3-4	6-15*	umgekehrte Pyramide
	Fliegende auf der Flachbank	3	10-15	Pyramide
	Bankdrücken mit Langhantel	3-4	6-15*	Pyramide
	Cable-Crossover	3	15-20	Pyramide + Höchstspannung
Trizeps	Dips am Holm	3-4	10-15	ohne Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend SZ-Stange	3-4	10-15	Pyramide
	Cable – Pushdowns	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	Trizepsdrücken einarmig, Kurzhantel	3	10-15	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3-4	15-20	Pyramide + Höchstspannung
	Wadenheben stehend	3-4	15-20	Pyramide + Höchstspannung
Beine	Beincurl liegend	1-2 Supersätze	6-20	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Beinpresse	3	15-20	Pyramide
	Kniebeugen	3-4	6-15	Pyramide
	Beinstrecken	3	10-15	Umgekehrte Pyramide + Höchstspannung
Bauch	Beinheben hängend	3	20-30	Tri-Set mit
	Beinheben liegend	3	30-40	und
	Crunch	3	30-40	
Bizeps	Schrägbankcurl	3	10-15	Pyramide
	Langhantelcurl SZ - Stange	3-4	6-15	Pyramide
	Konzentrationscurl	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	Cable curl	3	12-20	Pyramide + Höchstspannung
Schultern	Seitheben sitzend	3-4	10-15	Pyramide
	Nackendrücken	3-4	6-15*	Pyramide
	Rudern stehend	3-4	8-15	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt	3-4	10-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (Warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	4	max.	ohne Zusatzgewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	3-4	10-15	Pyramide
	Rudern am Seilzug, sitzend	3-4	10-15	Pyramide + Höchstkontraktion
	Nackenziehen	3	10-15	Pyramide + Höchstkontraktion

© copyright by BMS

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmsätze zu 15 bis 20WH machen.
- * = Im letzten Satz der Übung mit Hilfe eines Trainingspartners eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als 10 WH machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.
- Aerobes Training: Drei- bis viermal pro Woche für jeweils 35 bis 45 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder nüchtern am frühen Morgen.
- Die trainierten Muskelgruppen zwischen den Sätzen und im Anschluss an das Training mittels einiger Posen anspannen.

ENDOMORPH

Woche 32 bis 37 der Jahresplanung

Der Trainingsaufbau innerhalb der Wochen 32 bis 37 als erster Mesozyklus in der Definitionsphase für den Endomorphen Körpertyp, ähnelt sehr stark dem vorangegangenen, abschließenden Zyklus der Aufbauphase der Wochen 25 bis 30. Nahezu alle Trainingsparameter innerhalb dieser beiden Zyklen sind gleich beispielsweise die Aufteilung des Split-Programms, die Anzahl der pro Trainingseinheit trainierten Muskelgruppen, die Anzahl der Übungen für die einzelnen Körperpartien sowie die Anzahl der Sätze und Wiederholungszahlen pro Satz.

Bezüglich der Trainingsorganisation der Wochen 32 bis 37 muss berücksichtigt werden, das sich die Definitionsphase des Endomorphen Körpertyps aus drei einzelnen Mesozyklen zusammensetzt, im Vergleich zu den jeweils zwei Mesozyklen der Definitionsphase für den Ekto- und Mesomorphen Körpertyp. Daher ist es für den Endomorph zu empfehlen, die Definitionsphase mit einer eher moderaten Trainingshäufigkeit- und Intensität zu beginnen. So bleibt genug Raum zur Erhöhung der Anzahl der pro Woche absolvierten Trainingseinheiten und zur Steigerung der Trainingsintensität. Verstehen Sie mich nicht falsch. Das bedeutet natürlich nicht, dass im ersten Mesozyklus der Definitionsphase mit angezogener Handbremse trainiert wird. Es gilt, gleich von Beginn an der Definitionsphase mit voller Konzentration und Hingabe zu trainieren.

Zwischen Mesozklus 25 bis 30 und dem mit Woche 32 beginnenden Mesozyklus gibt es Unterschiede in der Auswahl der Übungen für die einzelnen Muskelgruppen. Entweder wurde die Reihenfolge der Übungen verändert oder einige Übungen wurden durch andere ersetzt. Eine weitere Variation im Trainingsaufbau ist dadurch erfolgt, dass in Woche 32 bis 37 am vierten Tag mit dem Training der Rückenmuskeln begonnen wird und anschließend das Schultertraining ansteht, im Vergleich zu den Wochen 25 bis 30, in denen zuerst die Schultern und dann der Rücken belastet wurden.

Die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten mit Gewichten wird in den Wochen 32 bis 37 im Vergleich zu den Wochen 25 bis 30 von fünf auf viermal pro Woche reduziert.

Das aerobe Training wird dagegen von dreimal pro Woche auf drei bis vier wöchentliche Einheiten gesteigert und die Dauer pro aerober Trainingseinheit in den Wochen 32 bis 37 im Vergleich zu den Wochen 25 bis 30 um jeweils 10 Minuten erhöht. Aufgrund des langsamen Stoffwechsels des Endomorph und seiner Tendenz, Körperfett zu speichern, empfiehlt sich sowohl die Erhöhung der Häufigkeit des aeroben Trainings, als auch die Anhebung der zeitlichen Dauer pro Ausdauereinheit. Für optimalen Fettabbau sollte das aerobe Training mit mittlerer bis höherer Intensität absolviert werden, entweder direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den Tagen, an denen mit den Gewichten pausiert wird.

ENDOMORPH

Trainingsprogramm
Woche 32 bis 37 der Jahresplanung
4 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 3: PAUSE
Tag 4: Rücken/Schultern
Tag 5: PAUSE
Tag 6: Brust/Trizeps/Waden
Tag 7: Pause

(c) copyright by ...

Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Bankdrücken Langhantel	3-4	6-10*	Pyramide
	Fliegende auf der Schrägbank	3	10-15	Pyramide
	Schrägbankdrücken Langhantel	3	8-15*	Umgekehrte Pyramide
Trizeps	Dips am Holm	3	max.	ohne Zusatzgewicht
	Cable-Pushdowns	3-4	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	French Press, einarmig	3	10-15	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	15-25	Pyramide
	Wadenheben stehend	3	15-25	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3-4	10-15	Pyramide
	Kniebeugen	3-4	10-15	Pyramide
	Beinpresse	3	10-15	Pyramide
	Beinstrecken	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen Höchstkontraktion
Bizeps	Konzentrationscurl	3	10-15	Pyramide + Höchstspannung
	Langhantelcurl	3	6-10*	Pyramide
	Cable-Curl	3	10-15	Pyramide + Höchstpannung
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit
	Crunch	3	30-40	ohne Gewicht
Rücken	Nackenziehen	3	10-15	Pyramide + Höchstkontraktion
	Kurzhantelrudern einarmig	3	10-15	Pyramide
	Rudern sitzend am Kabelzug	3	10-15	Pyramide
Schultern	Seitheben vorgebeugt	3	10-15	Pyramide
	Nackendrücken	3-4	6-10*	Pyramide
	Seitheben sitzend	1 Supersatz	8-15	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Schulterheben mit Langhantel	3	10-15	Pyramide

by BMS

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmsätze 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 Training: Drei- viermal mal pro Woche für jeweils 30-40 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt nach dem Gewichtstraining oder an trainingsfreien Tagen mit den Gewichten.
- Zwischen den Sätzen und nach dem Training die belasteten Muskelgruppen anhand einiger Posen anspannen.

ENDOMORPH

Woche 38 bis 43 der Jahresplanung

Das Training der Wochen 38 bis 43 ähnelt in vielen Aspekten dem Training der Wochen 32 bis 37, das heißt, es kommt zu keiner Veränderung in der Anzahl der pro Training belasteten Muskelgruppen und der Anzahl von absolvierten Sätzen pro Muskelgruppe. Auch die eingesetzen Trainingsmethoden innerhalb dieses zweiten Mesozyklus der Definitionsphase für den Endomorphen Körpertyp entsprechen mit der Anwendung der Pyramide, der umgekehrten Pyramide, Intensivwiederholungen, abnehmenden Sätzen und Höchstspannung denen aus den Wochen 32 bis 37. Die Wiederholungszahlen bewegen sich nun im Bereich von 8-20 bis pro Satz im Vergleich zu den Wochen 32 bis 37, in denen pro Satz zwischen 8 und 15 Wiederholungen absolviert wurden.

Die Organisation des Split-Programms ist in den beiden ersten Mesozyklen der Definitionsphase unverändert, allerdings wird die Reihenfolge der trainierten Muskelgruppen am vierten Tag nun derart gestaltet, dass mt dem Schultertraining begonnen wird und dann das Rückentraining folgt.

Mit Beginn der Woche 38 stehen fünf wöchentliche Trainingseinheiten mit den Gewichten auf dem Programm, anstatt der vier wöchentlichen Trainingseinheiten in den Wochen 32 bis 37. Das aerobe Training wird an vier Tagen pro Woche absolviert, jede Ausdauereinheit umfasst einen Zeitraum von 35 bis 45 Minuten.

ENDOMORPH

Trainingsprogramm
Woche 38 bis 43 der Jahresplanung
5 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 3: PAUSE
Tag 4: Schultern/Rücken
Tag 5: Pause
Tag 6: Brust/Trizeps/Waden
Tag 7: Beine/Bizeps/Bauch

Copyright by MS

Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	4	8-15*	Pyramide
	Fliegende auf der Flachbank	3	12-20	Pyramide
	Engbankdrücken	3	10-15	Pyramide
	Cable-Crossover	3	15-20	Pyramide + Höchstspannung
Trizeps	Dips am Holm	3	max.	ohne Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend SZ-Stange	3	10-15	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	12-15	Pyramide + Höchstspannung
	French Press einarmig	3	12-20	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	15-25	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	3	15-25	Pyramide + Höchstspannung
Beine	Beincurl liegend	1-2 Supersätze	12-20	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen
	Beinpresse	3-4	12-20	Pyramide
	Kniebeuge	3-4	12-20	Pyramide
	Beinstrecken	3	12-20	Umgekehrte Pyramide+ Höchstspannung
Bizeps	Schrägbankcurl	3	12-15	Pyramide
	Langhantelcurl SZ-Stange	3-4	8-15	Pyramide
	Cable-Curl	3	8-15	Pyramide
	Konzentrationscurl	3	12-20	Pyramide + Höchstspannung
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit Gewicht
	Crunch	3	30-40	ohne Gewicht
Schultern	Seitheben sitzend	3	12-20	Pyramide
	Nackendrücken	3-4	8-15*	Pyramide
	Rudern stehend	3	12-15	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt	3	12-20	Pyramide
Rücken	Frontziehen breiter Griff (warm up)	2	12-20	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3-4	max.	ohne Zusatzgewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	12-15	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	3	12-20	Pyramide
	Nackenziehen	3	12-20	Pyramide + Höchstspannung

© copyright by BMS

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmsätze zu 15 bis 20 WH machen.
- * = Im letzten Satz der Übung mit Hilfe eines Trainingspartners eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als 15 Wiederholungen machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.
- Aerobes Training: Viermal pro Woche für jeweils 35 bis 45 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den trainingsfreien Tagen mit den Gewichten.
- Zwischen den Sätzen und nach dem Training die belasteten Muskelgruppen anhand einiger Posen anspannen.

ENDOMORPH

Woche 44 bis 47 der Jahresplanung

Der dritte und abschließende Mesozyklus der Definitionsphase für den Endomorphen Körpertyp beinhaltet die Wochen 44 bis 47. Aufgrund seiner genetischen Veranlagung zur schnellen Speicherung von Körperfett umfasst das Training für optimale Muskelhärte und Körperfettreduktion für diesen Körpertyp im Vergleich zur Definitionsphase des Ekto- und Mesomorphen Typs, drei statt zwei Mesozyklen.

Im Vergleich zum ersten und zweiten Mesozyklus in denen vier beziehungsweise fünf wöchentliche Trainingseinheiten mit Gewichten absolviert wurden, steht nun sechsmaliges Gewichtstraining pro Woche auf dem Programm. Bezüglich der eingesetzten Trainingsmethoden kommt es zu keinen größeren Veränderungen. Ziel ist, das Training härter zu machen und so werden neben den grundlegenden Trainingsmethoden wie der Pyramide und der umgekehrten Pyramide auch Intensitätssteigernde Methoden wie abnehmende Sätze, Intensivwiederholungen und Höchstspannung eingesetzt. Ebenso wie für den Mesomorph empfohlen, sollte der Endomorph bei zeitlicher Verfügbarkeit das Training nach dem Doppel-Split-System am Tag des Bein- und Bizepstrainings in Erwägung ziehen, um sich so innerhalb einer Trainingseinheit voll auf die jeweilige Muskelgruppe konzentrieren zu können.

Innerhalb aller drei Mesozyklen in der Definitionsphase ist die Anzahl der trainierten Muskelgruppen pro Training (2) die Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe (3-4) und die Anzahl der pro Übung absolvierten Sätze (3-4) gleich. Innerhalb der drei Mesozyklen wurden kleinere Veränderungen bezüglich der Wiederholungszahlen pro Satz, der Pausenlänge zwischen den Sätzen und der Häufigkeit und Dauer des aeroben Trainings vorgenommen.

In den Wochen 44 bis 47 liegt die Wiederholungszahl pro Satz zwischen 12 und 25. Die Verkürzung der Ruhepausen zwischen den Sätzen auf maximal 1 Minute trägt zur Intensitätserhöhung im Gewichtstraining bei. Das bis zu fünfmal pro Woche praktizierte Ausdauertraining für jeweils 35 bis 45 Minuten dient dem optimalen Körperfettabbau. Je nach Körpergefühl an dem entsprechenden Tag sollte das aerobe Training direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder in einem zeitlichen Abstand von mindestens 6 Stunden zum Gewichtstraining, mit mittlerer bis hoher Intensität absolviert werden.

ENDOMORPH

Trainingsprogramm
Woche 44 bis 47 der Jahresplanung
6 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden
Tag 2: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 3: Rücken/Schulter
Tag 4: PAUSE
Tag 5: Brust/Trizeps/Waden
Tag 6: Beine/Bizeps/Bauch
Tag 7: Rücken/Schulter

© copyright

Muskelgruppe	*Übung*	*Sätze*	*WH*	*Methode*
Brust	Langhantel-Schrägbankdrücken	3-4	12-15*	Umgekehrte Pyramide
	Fliegende auf der Flachbank	3-4	12-20	Pyramide
	Bankdrücken mit Langhantel	3	12-15*	Umgekehrte Pyramide
	Cable-Crossover	3	15-20	Pyramide + Höchstspannung
Trizeps	Dips am Holm	3-4	max.	ohne Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend, SZ-Stange	3-4	12-20	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3-4	12-20	Pyramide + Höchstspannung
	Einarmig reverse Cable-Pushdown	3	12-20	Pyramide + Höchstspannung
Waden	Wadenheben sitzend	3	15-25	Pyramide
	Wadenheben stehend	3	15-25	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	4	15-25	Umgekehrte Pyramide
	Beinpresse	3-4	15-25	Pyramide
	Kniebeugen	4	15-25	Pyramide
	Beinstrecken	1-2 Supersätze	12-20	nur unterbrochen durch 2-3 Gewichtsreduktionen + Höchstspannung
Bizeps	Konzentrationscurl	3	12-20	Pyramide und Höchstspannung
	Langhantelcurl	3	12-15	Pyramide
	Cable-Curl	3	15-20	Pyramide + Höchstspannung
	Schrägbankcurl	3	12-15	Pyramide
Bauch	Beinheben hängend	3	20-30	Tri-Set mit
	Beinheben liegend	3	30-40	und
	Crunch	3	40-50	
Rücken	Nackenziehen	3-4	12-20	Pyramide + Höchstspannung
	T-Bar Rudern	3-4	12-20	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	3	12-20	Pyramide
	Rudern sitzend am Kabelzug	3	12-20	Pyramide
Schultern	Seitheben vorgebeugt	3	12-20	Pyramide
	Nackendrücken	3-4	12-15*	Pyramide
	Seitheben sitzend	3-4	12-20	Pyramide
	Langhantel-Schulterheben	3	12-20	Pyramide

© copyright by BMS

Tipps:

- Vor den schweren Sätzen immer einen oder zwei Aufwärmsätze zu 10 bis 15 WH machen.
- * = In jedem zweiten Training im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als 12 Wh machen.
- Aerobes Training: Fünfmal pro Woche für jeweils 35 bis 45 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität entweder direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder in zeitlichem Abstand von mindestens 6 Stunden zum Gewichtstraining.
- Die trainierten Muskelgruppen zwischen den Sätzen und nach dem Training anhand einiger Posen anspannen.

Die Woche 48 der Jahresplanung beinhaltet die spezielle Trainings- und Ernährungsplanung für Bestform innerhalb der letzten sieben Tage vor einem Wettkampf oder Fototermin und folgt in Ausgabe Nr. 21 des BMS-Magazins.

(c) copyright by BMS