

# BESTFORM DURCH ZYKLISCHES TRAINING

Teil 3

Von Berend Breitenstein

Dies ist der dritte Teil der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“ im BMS-Magazin.

Im zweiten Teil dieser Serie über optimale Trainingsperiodisierung für die einzelnen Körpertypen wurden die ersten drei Mesozyklen innerhalb der Aufbauphase für den Ekto-, Meso- und Endomorph beschrieben.

Innerhalb des nun folgenden Artikels findet die Beschreibung der Trainingsinhalte während der Aufbauphase ihren Abschluss. Bevor wir uns den vierten bis sechsten Mesozyklus für den Ekto- und Mesomorph, beziehungsweise den vierten und fünften Mesozyklus für den Endomorph für den Aufbau von kompakter, kraftvoller Muskelmasse näher anschauen, lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die Übersicht der Trainingsparameter für die einzelnen Körpertypen innerhalb dieser Zyklen werfen:

## EKTOMORPH

Woche 22 bis 25 der Jahresplanung

Nach Abschluss des dritten Mesozyklus in der Aufbauphase, der die Wochen 16 bis 21 beinhaltet, folgt der vierte Mesozyklus für den Aufbau von massiven und kompakten Muskeln, der sich über die Wochen 22 bis 25 erstreckt. Erneut kommt dabei ein 3-Tage-Split-System zum Einsatz.

Sah der Trainingszyklus über die Wochen 16 bis 21 noch zwei volle Ruhetage zwischen den einzelnen Trainingseinheiten vor, so wird innerhalb des vierten Mesozyklus der Wochen 22 bis 25 nur noch ein kompletter Erholungstag zwischen den Trainingseinheiten geplant. Die Begründung hierfür ist darin zu finden, dass innerhalb der Wochen 22 bis 25 mit einer etwas geringeren Gewichtsbelastung für die einzelnen Sätze gearbeitet wird. Machen Sie zwei Sätze pro Übung mit mittelschweren Gewichten und jeweils 10 bis 15 Wiederholungen pro Satz. Die Pause zwischen den Sätzen sollte ca. 2 Minuten betragen. Aufgrund der etwas geringeren Trainingsgewichte innerhalb dieses

## Masse- und Kraftaufbauphase – Mesozyklen vier bis sechs für den Ekto- und Mesomorph/vier bis fünf für den Endomorph.

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 22-25	3	65%-75%	45-60 Min.	2	2-3	2	10-15	2	2x/Woche 20 Min.
Woche 26-31	3	75%-85%	45-60 Min.	2	2-3	2-3	6-10	2-3	2x/Woche 20-30 Min.
Woche 32-36	3	85%-95%	45-60 Min.	2	2	3	2- 6	3-5	2x/Woche 20-30 Min.
Woche 37	Pause								
<b>MESOMORPH</b>									
Woche 20-25	4	70%-80%	ca. 75 Min.	2	2-3	3-4	8-12	2-3	2x/Woche 20-30 Min.
Woche 26-30	5	65%-75%	ca. 75 Min.	1	3-4	3-4	10-15	ca. 2	3x/Woche 25-35 Min.
Woche 31-34	5	80%-90%	ca. 75 Min.	1	3	3-4	4- 8	ca. 3	3x/Woche 25-35 Min
Woche 35	Pause								
<b>ENDOMORPH</b>									
Woche 19-24	5	75%-85%	ca. 75 Min.	2	3-4	3	6-10	ca. 2	3x/Woche 30 Min.
Woche 25-30	5	65%-80%	ca. 75 Min.	2	3-4	3-4	8-15	ca. 2	3x/Woche 30 Min.
Woche 31	Pause								

vierten Mesozyklus im Vergleich zum dritten Mesozyklus ist es empfehlenswert, die Pausen zwischen den Sätzen jetzt auf maximal zwei Minuten zu begrenzen, um auch so eine hohe Trainingsintensität zu gewährleisten. Bitte verstehen Sie das nicht falsch – natürlich sind Sätze, die mit Gewichten trainiert werden, welche zwischen 10 und 15 Wiederholungen zulassen, sehr intensiv und effektiv für die Anregung des Muskelwachstums. In der Trainingspraxis hat sich allerdings die Strategie bewährt, bei der Verwendung von schweren Gewichten und sechs bis zehn Wiederholungen pro Satz die Pausenzeiten zwischen den einzelnen Sätzen eher etwas länger, auf bis zu drei Minuten, manchmal sogar noch länger, auszuweiten.

Wie bereits innerhalb der Wochen 16 bis 21, werden auch in den Wochen 22 bis 25 zwei größere und eine kleinere Muskelgruppe pro Trainingseinheit bearbeitet. Bezüglich der Aufteilung der einzelnen Muskelgruppen für die jeweiligen Trainingstage kommt der gleiche Split wie für die vorherigen Mesozyklen zum Einsatz. Innerhalb dieses vierten Mesozyklus der Aufbauphase stehen zwei Sätze pro Übung auf dem Programm. Waden und Bauchmuskeln werden mit einer Übung zu jeweils zwei Sätzen trainiert. Die Trainingszeit sollte eine Stunde nicht überschreiten. Zusätzlich empfehlen sich zwei wöchentliche, aerobe Trainingseinheiten für jeweils 20 Mi-



nuten mit mittlerer Intensität direkt nach dem Gewichtstraining. Dieser Zeitpunkt für das aerobe Training trägt effektiv zur Beschleunigung der Regeneration des Organismus nach der intensiven Arbeit mit den Gewichten bei. Das aerobe Training sollte allerdings nicht exzessiv ausgedehnt werden und auf ca. max. 20 Minuten begrenzt bleiben. Grundlegende Trainingsmethode ist die abgestumpfte Pyramide. Als einzige, intensitätssteigernde Trainingsmethode kommt für einige Übungen die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide zum Einsatz.

## **EKTOMORPH**

### *Trainingsprogramm Woche 22 bis 25*

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

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: PAUSE

Tag 3: Beine/Bizeps/Bauch

Tag 4: PAUSE

Tag 5: Rücken/Schultern

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE



Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Bankdrücken mit der Langhantel	2	10-15	Umgekehrte Pyramide
	Fliegende auf der Schrägbank	2	10-15	Pyramide
	Schrägbankdrücken mit Langhantel	2	10-15	Pyramide
Trizeps	Cable-Pushdowns	2	10-15	Pyramide
	Trizeps-Kickbacks	2	10-15	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	10-15	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	2	10-15	Pyramide
	Kniebeugen mit der Langhantel	2	10-15	Pyramide
	Beinstrecken	2	10-15	Umgekehrte Pyramide
Bizeps	Schrägbankcurl	2	10-15	Pyramide
	Scott-Curl mit der SZ-Stange	2	10-15	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	2	30-40	ohne Gewicht
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	2	10-15	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	2	10-15	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	2	10-15	Pyramide
Schultern	Nackendrücken	2	10-15	Umgekehrte Pyramide
	Seitheben sitzend	2	10-15	Pyramide
	Kurzhanteldrücken sitzend	2	10-15	Pyramide

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 Wiederholungen machen.
- Aerobes Training: Zweimal pro Woche für jeweils 20 Minuten, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining und mittlerer Intensität.

## EKTOMORPH

### Woche 26 bis 31 der Jahresplanung

Der fünfte Mesozyklus der Masseaufbauphase innerhalb der Jahresplanung für den schlanken Ektomorph beinhaltet die Wochen 26 bis 31. Während dieser Zeitspanne wird im Vergleich zum vorausgegangenen Mesozyklus der Wochen 22 bis 25 mit schwereren Gewichten für die einzelnen Übungen gearbeitet. In Woche 26 bis 31 stehen für die einzelnen Muskelgruppen Sätze mit sechs bis zehn Wiederholungen auf dem Programm. Die Verwendung von entsprechend schweren Trainingsgewichten entwickelt besonders gut Muskelmasse und Muskeldichte.

Drei wöchentliche Trainingseinheiten mit Gewichten mit jeweils zwei Tagen Pause zwischen den einzelnen Trainingstagen geben Körper und Geist ausreichend Ruhe für Erholung und Wachstum. Jede Trainingseinheit dauert zwischen 45 und 60 Minuten.

Zwar werden auch in diesem, fünften Mesozyklus erneut zwei Muskelgruppen pro Trainingseinheit belastet, allerdings unterscheidet sich die Aufteilung der Muskelgruppen in Woche 26 bis 31 von der in den vorausgegangenen vier Mesozyklen der Aufbauphase.

Innerhalb der Wochen 26 bis 31 der Jahresplanung für den Ektomorph kommen als Trainingsmethoden die abgestumpfte Pyramide, die umgekehrte, abge-

stumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen zum Einsatz. Im Training mit der abgestumpften Pyramide erhöhen Sie mit jedem Satz das Trainingsgewicht bei gleichzeitiger Reduktion der Wiederholungszahl. Kommt die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide zur Anwendung, beginnen Sie im ersten Satz mit dem schwersten Gewicht und verringern die Gewichtsbelastung für die kommenden Sätze. Für einige Übungen empfiehlt es sich, Intensivwiederholungen zu trainieren. Das heißt, Sie erzwingen nach dem Punkt des Muskelversagens während eines Satzes noch eine bis drei Wiederholungen mit Partnerhilfe. Zuzüglich zum Gewichtstraining werden zwei wöchentliche, aerobe Trainingseinheiten zu einer Dauer von jeweils 20 bis 30 Minuten absolviert. Im Vergleich zu den ersten vier Mesozyklen, in denen das aerobe Training mit mittlerer Intensität vorgesehen war, soll das Ausdauertraining in den Wochen 26 bis 31 mit höherer Intensität gemacht werden. Ich bin kein Freund davon, mit Pulsmessgeräten zu arbeiten und empfehle daher, im aeroben Training soweit zu



gehen, bis das Atmen wirklich schwer fällt. Durch eine derart hohe Intensität im Ausdauertraining wird das Herz/Kreislaufsystem effektiv gestärkt. Damit dient das aerobe Training quasi als ein Baustein zur Vorbereitung auf die kommenden Wochen, denn ein leistungsfähiges Herz sowie kräftige Lungen sind wichtig dafür, das äußerst intensive Training während der Definitionsphase bewältigen zu können, die in zwölf Wochen beginnt. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie das aerobe Training direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolvieren oder ob Sie das Ausdauertraining lieber an Tagen machen, an denen Sie mit Gewichten pausieren.

## EKTOMORPH

### Trainingsprogramm Woche 26 bis 31

#### 3 Tage Split-Programm

Tag 1: Beine/Brust

Tag 2: PAUSE

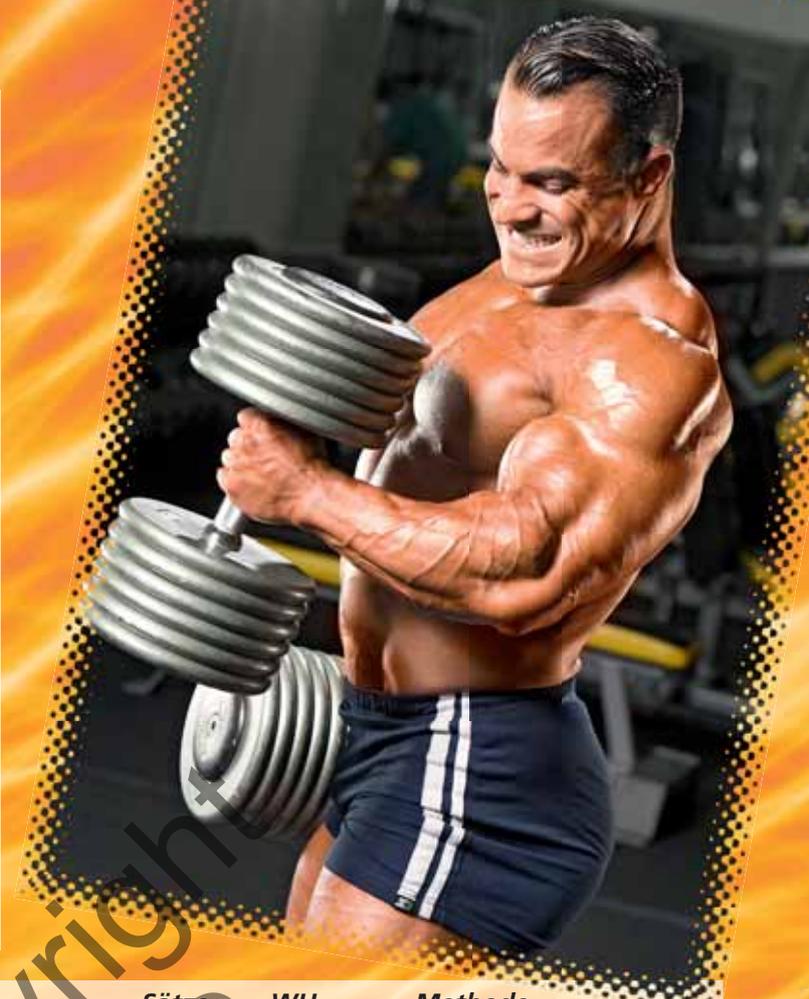
Tag 3: PAUSE

Tag 4: Schulter/Bizeps/Bauch

Tag 5: PAUSE

Tag 6: PAUSE

Tag 7: Rücken/Trizeps/Waden



Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Beine	Beincurl liegend	2	6-10	Umgekehrte Pyramide
	Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
	Beinstrecken	2	6-10	Umgekehrte Pyramide
Brust	Bankdrücken mit der Langhantel	3	6-10	Pyramide*
	Fliegende auf der Schrägbank	2	8-10	Pyramide
	Dips am Holm (Ellenbogen zeigen leicht nach außen)	3	6-10	mit Zusatzgewicht
Schulter	Seitheben sitzend	3	6-10	Pyramide
	Nackendrücken	3	6-10	Pyramide*
Bizeps	Schrägbankcurl	3	6-10	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide*
Bauch	Beinheben liegend	2	25	Supersatz mit ohne Gewicht
	Crunch	2	25	
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	6-10	mit Zusatzgewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	6-10	Pyramide
	Kurzhantelrudern einarmig	2-3	6-10	Pyramide
Trizeps	French Press mit der SZ-Stange	3	6-10	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	6-10	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	10-15	Pyramide

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen einen oder 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 Intensivwieder-

holungen auf jedes zweite bis dritte Training begrenzen, damit die Erholungsfähigkeit des Körpers nicht überstrapaziert wird.

- Aerobes Training: Zweimal 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.

## EKTOMORPH

### Woche 32 bis 36 der Jahresplanung

Im Anschluss an den fünften Mesozyklus der Wochen 26 bis 31 folgt nun der abschließende, sechste Mesozyklus für den Ektomorph für die Aufbauphase innerhalb der Jahresplanung. Die Wochen 32 bis 36 sehen erneut ein 3 Tage Split-Programm vor. Innerhalb der kommenden fünf Wochen kehren Sie noch einmal zurück zu den wirklich schweren Gewichten, die bereits im zweiten Mesozyklus (Wochen 11 bis 14) zum Einsatz kamen. Pro Satz stehen jetzt wieder 2 bis 6 Wiederholungen auf dem Programm. Derart schwere Gewichte verbessern das Nerv-Muskelzusammenspiel, die sogenannte intramuskuläre Koordination und die Muskeldichte. Der Trainings-Split für diesen sechsten Mesozyklus gleicht dem der Wochen 26 bis 31, auch die Anzahl der Ruhetage zwischen den Trainingseinheiten ist gleich. Die Trainingszeit mit Gewichten sollte eine Stunde nicht überschreiten, wobei pro Muskelgruppe zwei verschiedene Übungen zu jeweils drei Sätzen absolviert werden. Aufgrund der sehr schweren Gewichte sollten die Pausen zwischen den Sätzen zwischen 3 und 5 Minuten liegen. Die Waden werden mit leichteren Gewichten und Wiederholungen zwischen 15 und 25 pro Satz trainiert. Für die Bauchmuskeln stehen 30 bis 40

Wiederholungen pro Satz ohne zusätzliche Gewichtsbelastung auf dem Programm. Zusätzlich zum grundlegend angewandten Prinzip der abgestumpften Pyramidekommenzur Erhöhung der Trainingsintensität für die meisten Übungen Intensivwiederholungen zum Einsatz.

Zwei wöchentliche, aerobe Trainingseinheiten für jeweils 20 bis 30 Minuten Dauer und hoher Intensität ergänzen in idealer Weise das Gewichtstraining und kräftigen das Herz-Kreislaufsystem. So ist Ihr Organismus gut auf die enormen Anstrengungen in der ab Woche 38 beginnenden Definitionsphase vorbereitet. Machen Sie das aerobe Training wahlweise direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den Tagen, an denen mit Gewichten pausiert wird.

## EKTOMORPH

### Trainingsprogramm Woche 32 bis 36

#### 3 Tage Split-Programm

Tag 1: Beine/Brust

Tag 2: PAUSE

Tag 3: PAUSE

Tag 4: Schulter/Bizeps/Bauch

Tag 5: PAUSE

Tag 6: PAUSE

Tag 7: Rücken/Trizeps/Waden

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Beine	Beincurl liegend	3	2- 6*	Pyramide
	Kniebeugen	3	2- 6*	Pyramide
Brust	Bankdrücken mit der Langhantel	3	2- 6*	Pyramide
	Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3	2- 6*	Pyramide
Schulter	Nackendrücken	3	2- 6*	Pyramide
	Kurzhandeldrücken	3	2- 6*	Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	3	2- 6*	Pyramide
	Scott-Curl mit SZ-Stange	3	2- 6*	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	2	30-40	Supersatz mit ohne Zusatzgewicht
	Crunch	2	30-40	
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (Warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	3	2- 6*	Pyramide
	Kreuzheben	3	2- 6	Pyramide
Trizeps	Engbankdrücken	3	2- 6*	Pyramide
	Trizepsdrücken liegend mit SZ-Stange	3	2- 6	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	2	15-25	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	2	15-25	Pyramide

### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen einen 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 6 WH absolvieren. Die Anwendung von Intensivwieder-

holungen auf jedes zweite bis dritte Training begrenzen, damit die Erholungsfähigkeit des Körpers nicht überstrapaziert wird.

- Aerobes Training: Zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten mit hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining oder an den Tagen, an denen mit Gewichten pausiert wird.



## MESOMORPH

### Trainingsprogramm

Woche 20 bis 25 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 oder wie Tag 1

## EKTOMORPH

Woche 37 der Jahresplanung

PAUSE

Kein Training. Machen Sie eine Pause, bevor die Definitionsphase beginnt.

## MESOMORPH

Woche 20 bis 25 der Jahresplanung

Ebenso wie innerhalb der Wochen 16 bis 19, beinhaltet der nun folgende, vierte Mesozyklus der Aufbauphase für den Mesomorph über die Wochen 20 bis 25 die Trainingsorganisation nach dem 3 Tage Split-Programm. Die Aufteilung der Muskelgruppen, Anzahl der trainierten Muskelgruppen pro Trainingseinheit, Sätze pro Übung und die Häufigkeit wie auch die Dauer des aeroben Trainings gleichen den diesbezüglichen Vorgaben der Wochen 16 bis 19.

Allerdings wird jetzt mit etwas weniger Gewicht trainiert, als in den vorausgegangenen vier Wochen. Für den Zeitraum der Wochen 20 bis 25 stehen daher Sätze mit nicht weniger als 8 und nicht mehr als 12 Wiederholungen auf dem Trainingsprogramm. Dieser Trainingsansatz verlagert den Focus vom primären Kraftaufbau durch sehr schwere Gewichtste hin zu möglichst hohen Muskelhypertrophieereizen.

Wie bereits in der vierwöchigen Trainingsperiode des dritten Mesozyklus, kommt innerhalb des nun beginnenden, sechswöchigen vierte Mesozyklus die abgestumpfte Pyramide zum Einsatz, die durch die intensitätssteigernden Methoden der umgekehrten, abgestumpften Pyramide und Intensivwiederholungen ergänzt wird.

Aerobes Training ist zweimal wöchentlich, für eine Dauer von jeweils 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität und direkt im Anschluss an das Gewichtstraining vorgesehen.



<i>Muskelgruppe</i>	<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>WH</i>	<i>Methode</i>
Brust	Schrägbankdrücken mit Langhantel	3-4	8-12	Pyramide*
	Fliegende auf der Flachbank	3	8-12	Pyramide
	Bankdrücken mit der Langhantel	3-4	8-12	umgekehrte Pyramide
Trizeps	Dips am Holm (Ellenbogen zusammen)	3	8-12	eventuell mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend mit SZ-Stange	3	8-12	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	8-12	Pyramide
Waden	Sitzendes Wadenheben	3	8-12	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	3	8-12	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3-4	8-12	umgekehrte Pyramide
	Kniebeugen	4	8-12	Pyramide
	Beinstrecken	3	8-12	umgekehrte Pyramide
Bizeps	Langhantelcurl	4	8-12	Pyramide*
	Kurzhandelcurl, stehend	3	8-12	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	3	20-25	Supersatz mit
	Crunch	3	25-30	
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	4	8-12	eventuell mit Zusatzgewicht
	Kreuzheben	3	8-12	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	8-12	Pyramide
Schultern	Nackendrücken	3	8-12	Pyramide*
	Rudern stehend	3	8-12	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt	3	8-12	Pyramide



### Tipps:

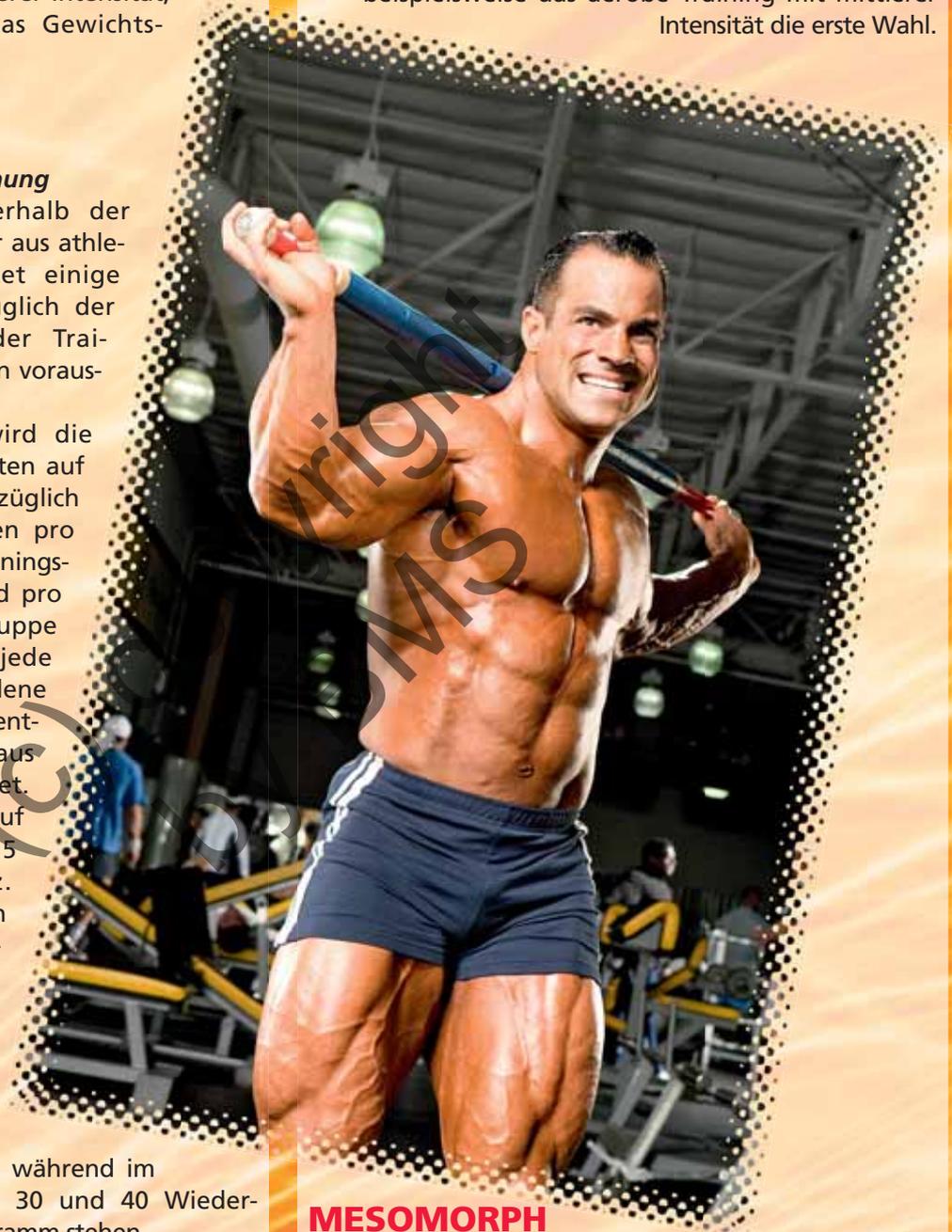
- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Aufwärmätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Im letzten Satz der Übung mit Hilfe eines Trainingspartners eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als 12 Wiederholungen machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.
- Aerobes Training zweimal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten mit mittlerer Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining.

## MESOMORPH

### Woche 26 bis 30 der Jahresplanung

Der fünfte Mesozyklus innerhalb der Aufbauphase für den von Natur aus athletischen Mesomorph beinhaltet einige größere Veränderungen bezüglich der Trainingsorganisation und der Trainingsinhalte im Vergleich zu den vorausgegangenen vier Mesozyklen. Beginnend mit Woche 26 wird die Trainingshäufigkeit mit Gewichten auf fünfmal pro Woche erhöht, zuzüglich drei aerober Trainingseinheiten pro Woche. Aufgrund der hohen Trainingshäufigkeit mit Gewichten, wird pro Einheit eine grosse Muskelgruppe belastet. Dabei werden für jede Körperpartie 3 bis 4 verschiedene Übungen gemacht und so die entsprechenden Muskelgruppen aus verschiedenen Winkeln belastet. Pro Übung stehen 3 bis 4 Sätze auf dem Programm zu je 10 bis 15 Wiederholungen pro Satz. Zusätzlich zu der grossen Muskelgruppe werden entweder Bauch- oder Wadenmuskeln mit jeweils zwei verschiedenen Übungen trainiert. Für die Waden werden, ebenso wie für die anderen Muskelgruppen auch, 10 bis 15 Wiederholungen pro Satz trainiert, während im Bauchmuskeltraining zwischen 30 und 40 Wiederholungen pro Satz auf dem Programm stehen. Grundlegendes Trainingsprinzip ist die abgestumpfte Pyramide. Die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen zur Anwendung für einige, ausgesuchte Übungen erhöhen zusätzlich die Trainingsintensität. Im Bauchmuskeltraining kommen darüber hinaus Supersätze zum Einsatz, sprich die Kombination zweier Übungen, von denen nacheinander ohne Pause jeweils ein Satz absolviert wird, bevor eine kurze Pause eingelegt und im Anschluss daran wieder mit der ersten Übung begonnen wird.

Wie bereits erwähnt, steht das aerobe Training dreimal pro Woche auf dem Programm. Jede aerobe Trainingseinheit dauert zwischen 25 und 35 Minuten und wird mit mittlerer bis hoher Intensität direkt im Anschluss an das Gewichtstraining absolviert. Mit welcher Intensität das aerobe Training an dem entsprechenden Tag absolviert wird, entscheiden Sie am besten nach Ihrem persönlichen Energiegefühl direkt im Anschluss an das Gewichtstraining. Sollten sie sich nach dem Gewichtstraining schon sehr ermüdet fühlen, dann ist beispielsweise das aerobe Training mit mittlerer Intensität die erste Wahl.



## MESOMORPH

### Trainingsprogramm

### Woche 26 bis 30 der Jahresplanung

### 5 Tage Split-Programm

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: Beine/Bauch

Tag 3: Bizeps/Waden

Tag 4: Schultern/Bauch

Tag 5: Rücken

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Schrägbankdrücken Langhantel	4	10-15	Pyramide*
	Fliegende auf der Flachbank	3	10-15	Pyramide
	Bankdrücken mit Langhantel	3-4	10-15	Umgekehrte Pyramide*
Trizeps	Dips am Holm	3	10-15	ohne Zusatzgewicht
	Traizepsdrücken liegend SZ-Stange	3	10-15	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	10-15	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	10-15	Pyramide
	Wadenheben stehend	3	10-15	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3-4	10-15	Umgekehrte Pyramide
	Beinpresse	3	10-15	Pyramide
	Kniebeugen	3-4	10-15	Pyramide
	Beinstrecken	3	10-15	Umgekehrte Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit ohne Gewicht
	Crunch	3	30-40	
Bizeps	Schrägbankcurl	3	10-15	Pyramide
	Langhantelcurl SZ-Stange	3-4	10-15	Pyramide
	Konzentrationscurl	3	10-15	Pyramide
	Cable curl	3	10-15	Pyramide
Schultern	Seitheben sitzend	3	10-15	Pyramide
	Nackendrücken	4	10-15*	Pyramide
	Rudern stehend	3	10-15	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt	3	10-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (Warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	4	10-15	ohne Zusatzgewicht
	Langhantelrudern vorgebeugt	4	10-15	Pyramide
	Einarmiges Kurzhantelrudern	3	10-15	Pyramide
	Nackenziehen	3	10-15	Pyramide

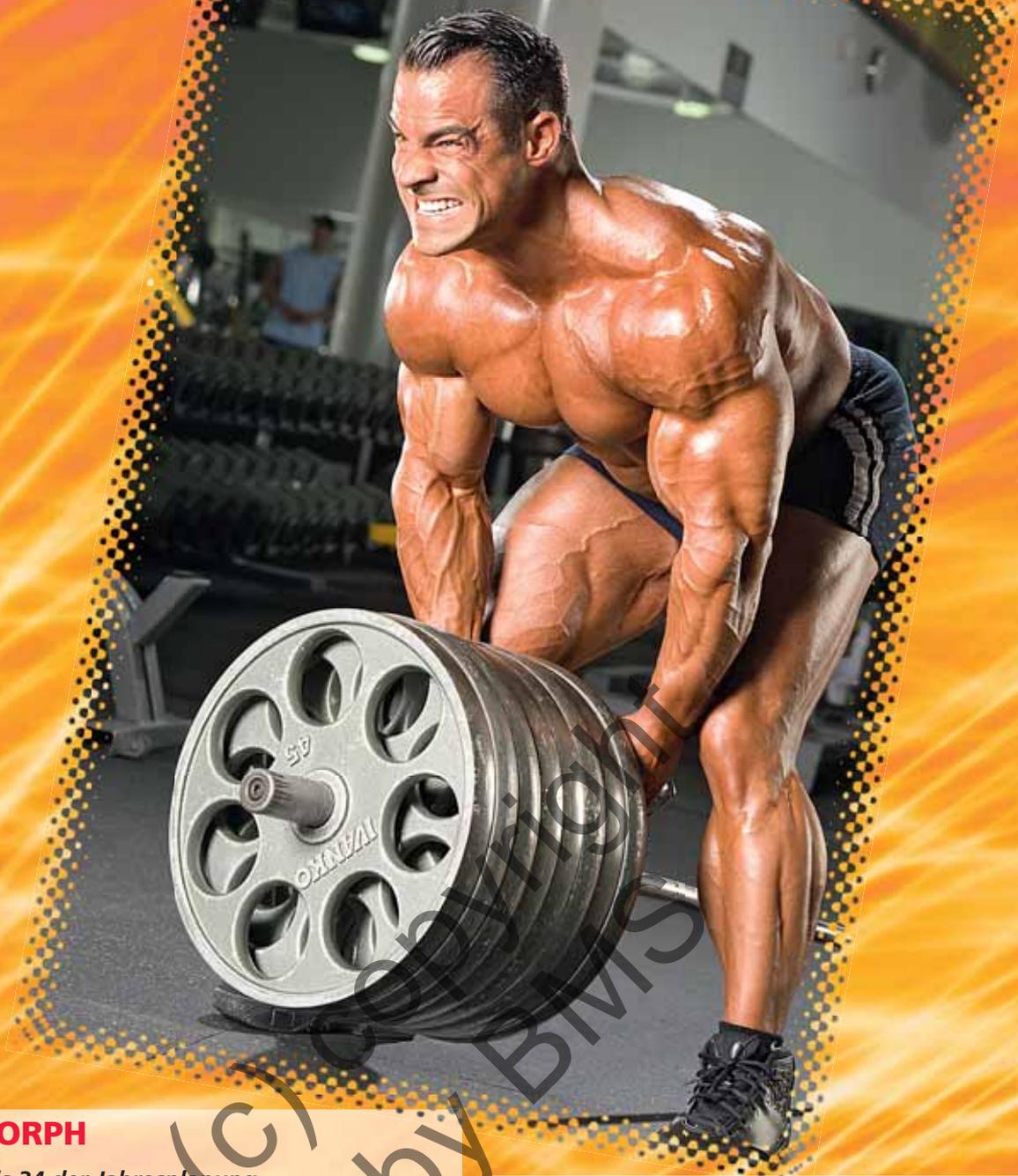
#### Tipps:

- 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 15

WH machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.

- Aerobes Training: Dreimal pro Woche für jeweils 25 bis 35 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraning.





## MESOMORPH

### *Woche 31 bis 34 der Jahresplanung*

Ebenso wie innerhalb der Wochen 26 bis 30, beinhaltet auch der sechste Mesozyklus innerhalb der Aufbauphase für den Mesomorph fünfmaliges Gewichtstraining pro Woche. Auch der Trainings-Split, die Anzahl der trainierten Muskelgruppen pro Training sowie die Häufigkeit, Dauer und Intensität des aeroben Trainings während der Wochen 31 bis 34 sind entsprechend den Wochen 26 bis 30.

Die Unterschiede zwischen diesen beiden Mesozyklen sind in der Anzahl der Übungen pro Muskelgruppe und in den Wiederholungszahlen pro Satz zu finden. Während im fünften Mesozyklus bis zu 4 verschiedene Übungen pro Muskelgruppe auf dem Programm standen, ist die Anzahl der Übungen für die einzelnen Muskelgruppen in den Wochen 31 bis 34 auf 3 begrenzt. Innerhalb dieses sechsten Mesozyklus kehren Sie wieder zurück zum wirklich schweren Eisen, wie schon bereits im zweiten Mesozyklus über die Wochen 11 bis 14 der Jahresplanung. Das bedeutet, dass jetzt mit Gewichten gearbeitet wird, die zwischen 4 und 8 Wiederholungen pro Satz zulassen. Eine solche Reizintensität verbessert nicht nur das Nerv-Muskelzusammenspiel, sondern auch die Muskeldichte und Qualität.

Waden werden mit mittelschweren Gewichten und 15 bis 25 Wiederholungen pro Satz trainiert. Für die Bauchmuskeln kommen erneut hohe Wiederholungszahlen pro Satz, zwischen 30 und 40, zum Einsatz.

Als Trainingsmethoden kommen die abgestumpfte Pyramide, die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen zum Einsatz.

Aerobes Training steht dreimal pro Woche, für jeweils 25 bis 35 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität und direkt nach dem Gewichtstraining auf dem Trainingsprogramm.

## MESOMORPH

### *Trainingsprogramm*

### *Woche 31 bis 34 der Jahresplanung*

#### **5 Tage Split-Programm**

Tag 1: Brust/Trizeps/Waden

Tag 2: Beine/Bauch

Tag 3: Bizeps/Waden

Tag 4: Schultern/Bauch

Tag 5: Rücken

Tag 6: PAUSE

Tag 7: PAUSE

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Bankdrücken mit Langhantel	4	4- 8	Pyramide*
	Fliegende auf der Flachbank	3	4- 8	Pyramide
	Schrägbankdrücken mit Langhantel	3	4- 8	Pyramide
Trizeps	Dips am Holm	3	4- 8	mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend SZ-Stange	3	4- 8	Pyramide*
	Cable-Pushdowns	3	4- 8	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	15-25	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	3	15-25	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	4- 8	Umgekehrte Pyramide*
	Kniebeugen	4	4- 8	Pyramide
	Beinstrecken	3	4- 8	Umgekehrte Pyramide*
Bauch	Beinheben liegend	2	30-40	Supersatz mit
	Crunch	2	30-40	ohne Gewicht
Bizeps	Konzentrationscurl	3	4- 8	Pyramide*
	Langhantelcurl	4	4- 8	Pyramide*
	Schrägbankcurl	3	4- 8	Pyramid
Schultern	Nackendrücken	4	4- 8	Pyramide*
	Seitheben sitzend	3	4- 8	Pyramide
	Kurzhandeldrücken	3	4- 8	Pyramide*
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff (Warm up)	2	15	Pyramide
	Klimmzüge mit breitem Griff	4	4- 8	mit Zusatzgewicht
	Kreuzheben	4	4- 8	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	4- 8	Pyramide
	Überzüge mit SZ-Stange	3	4- 8	Pyramide

#### Tipps:

- Vor den schweren Sätzen ein bis zwei leichte Sätze zu 15 bis 20 WH machen.
- \* = Im letzten Satz der Übung mit Hilfe eines Trainingspartners eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen, dabei nicht mehr als 8 Wiederholungen machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.
- Aerobes Training: Dreimal pro Woche für jeweils 25 bis 35 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt nach dem Gewichtstraining.

## MESOMORPH

Woche 35 der Jahresplanung

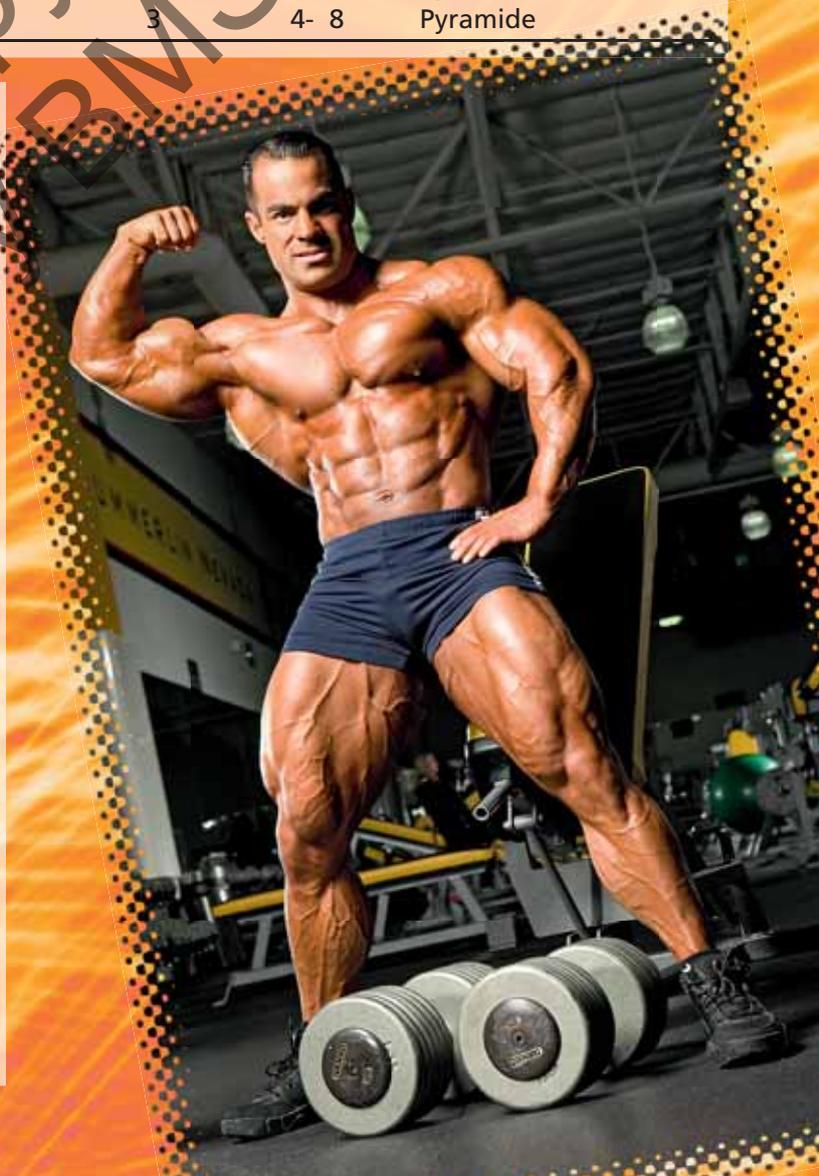
### PAUSE

Kein Training. Machen Sie eine Pause, bevor die Definitionsphase beginnt.

## ENDOMORPH

Woche 19 bis 24 der Jahresplanung

Der vierte Mesozyklus innerhalb der Aufbauphase für den Endomorph erstreckt sich über sechs Wochen. Während der Wochen 19 bis 24 liegt die Trainingshäufigkeit mit Gewichten, ebenso wie bereits im vorangegangenen dritten Mesozyklus (Wochen 14 bis 18) bei fünfmal pro Woche. Pro Muskelgruppe werden 3 bis 4 verschiedene Übungen zu jeweils



3 Sätzen und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz trainiert. In dieser Reizintensität ist ein deutlicher Unterschied zum dritten Mesozyklus der Aufbauphase zu finden, in dem mit geringerer Gewichtsbelastung für die einzelnen Sätze und 8 bis 15 Wiederholungen pro Satz trainiert wurde. Die schweren Gewichte innerhalb der Wochen 19 bis 24 verbessern Muskeldichte und Qualität. Ein weiterer Unterschied zwischen dem dritten und vierten Mesozyklus innerhalb der Aufbauphase für den Endomorph ist in der Anzahl der belasteten Muskelgruppen pro Trainingseinheit zu finden. Während in den Wochen 14 bis 18 eine grosse Muskelgruppe in einer Trainingseinheit belastet wurde, sind es für die Wochen 19 bis 24 nun zwei grosse Muskelgruppen, die innerhalb eines Trainings gezielt belastet werden. Diese Erhöhung des Trainingsvolumens führt unweigerlich zu einer längeren Trainingsdauer. Allerdings sollten Sie darum bemüht sein, dass das einzelne Gewichtstraining die Dauer von 75 Minuten nicht überschreitet.

Die eingesetzten Trainingsmethoden entsprechen denen, die auch in der Trainingsplanung des Ekto- und Mesomorph Anwendung finden. Grundlegende Trainingsmethode für die Wochen 19 bis 24 ist die abgestumpfte Pyramide. Zur Erhöhung der Trainingsintensität kommen für einige Übungen die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen zum Einsatz. Die Bauchmuskeln werden mit zwei Übungen zu je drei Sätzen und jeweils 30 bis 40 Wiederholungen pro Satz unter Einsatz der Supersatzmethode trainiert. Für die Wadenmuskeln stehen ebenfalls zwei Übungen auf dem Programm, die mit mittelschweren Gewichten und jeweils 15 bis 25 Wiederholungen pro Satz trainiert werden. Aufgrund seines langsamen Stoffwechsels ist der Endomorph gut damit beraten, dreimal pro Woche für 30 Minuten aerobes Training mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining zu absolvieren.



## ENDOMORPH

### *Trainingsprogramm*

#### **Woche 19 bis 24 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

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Schrägbankdrücken Langhantel	3	6-10	Pyramide*
	Fliegende auf der Flachbank	3	6-10	Pyramide
	Engbankdrücken	3	6-10	Umgekehrte Pyramide*
Trizeps	Dips am Holm	3	6-10	evtl. mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend SZ-Stange	3	6-10	Pyramide*
	Cable-Pushdowns	3	6-10	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	15-25	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	3	15-25	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	6-10	Umgekehrte Pyramide*
	Kniebeugen	3	6-10	Pyramide
	Beinpresse	3	6-10	Pyramide
	Beinstrecken	3	6-10	Umgekehrte Pyramide*
Bizeps	Schrägbankcurl	3	6-10	Pyramide
	Langhantelcurl	3	6-10	Pyramide*
	Konzentrationscurl	3	6-10	Pyramide*
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit
	Crunch	3	30-40	ohne Gewicht
Schultern	Seitheben sitzend	3	6-10	Pyramide
	Nackendrücken	3	6-10	Pyramide*
	Rudern stehend	3	6-10	Pyramide
	Kurzhandeldrücken	3	6-10	Pyramide*
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	3	6-10	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	6-10	Pyramide
	Rudern sitzend am Kabelzug	3	6-10	Pyramide
	Überzüge mit der SZ-Stange	3	6-10	Pyramide

#### 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 Training: Dreimal pro Woche für jeweils 30 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt nach dem Gewichtstraining.



## ENDOMORPH

### Woche 25 bis 30 der Jahresplanung

Wie bereits in den beiden vorausgegangenen Mesozyklen 3 und 4, liegt die Trainingshäufigkeit mit Gewichten innerhalb des fünften Mesozyklus der Wochen 25 bis 30 während der Aufbauphase für den Endomorphen Körpertyp bei fünfmal pro Woche. Für die Wochen 25 bis 30 wird mit einer Gewichtsbelastung für die einzelnen Sätze trainiert, die zwischen 8 und 15 Wiederholungen pro Satz ermöglicht. Diese Wiederholungsspanne gleicht der aus Mesozyklus Nummer drei (Wochen 14 bis 18), ist jedoch unterschiedlich zu der Reizintensität der einzelnen Sätze innerhalb des vierten Mesozyklus (Wochen 19 bis 24), in dem mit schweren Gewichten und 6 bis 10 Wiederholungen pro Satz trainiert wurde.

Die Anzahl der trainierten Muskelgruppen sowie die der ausgeführten Übungen pro Körperpartie im fünften Mesozyklus entsprechen denen des vierten Mesozyklus. Allerdings werden in den Wochen 25 bis 30 nun bis zu vier Sätze pro Übung trainiert, während es hier in den Wochen 19 bis 24 nicht mehr als drei Sätze pro Übung waren. Pro Trainingseinheit werden im fünften Mesozyklus der Aufbauphase, ebenso wie im vierten Mesozyklus, zwei größere Muskelgruppen belastet. Dazu wird jeweils das Training der Waden oder Bauchmuskeln eingeplant. Die Pausenzeiten zwischen den Sätzen werden in Gegensatz zum vierten Mesozyklus, in dem bis zu 2 Minuten zwischen den Sätzen pausiert wurde, im nun folgenden fünften Mesozyklus auf ca. 1 Minute verkürzt.

Als Trainingsmethoden kommen erneut die abgestumpfte Pyramide, die umgekehrte, abgestumpfte Pyramide und Intensivwiederholungen zum Einsatz.

Das aerobe Training ist für dreimal pro Woche für jeweils 30 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt nach dem Gewichtstraining, vorgesehen.

## ENDOMORPH

### Trainingsprogramm

#### Woche 25 bis 30 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



Muskelgruppe	Übung	Sätze	WH	Methode
Brust	Bankdrücken mit Langhantel	4	8-15	Pyramide*
	Fliegende auf der Schrägbank	3	8-15	Pyramide
	Schrägbankdrücken Langhantel	3	8-15	Umgekehrte Pyramide
Trizeps	Dips am Holm	3	8-15	eventuell mit Zusatzgewicht
	Trizepsdrücken liegend SZ-Stange	3	8-15	Pyramide
	Cable-Pushdowns	3	8-15	Pyramide
	French Press einarmig	3	8-15	Pyramide
Waden	Wadenheben sitzend	3	15-25	Pyramide
	Wadenheben an der Beinpresse	3	15-25	Pyramide
Beine	Beincurl liegend	3	8-15	Pyramide
	Kniebeugen	4	8-15	Pyramide
	Beinpresse	3	8-15	Pyramide
	Beinstrecken	3	8-15	Pyramide
Bizeps	Schrägbankcurl	3	8-15	Pyramide
	Langhantelcurl SZ-Stange	4	8-15	Pyramide
	Cable-Curl	3	8-15	Pyramide
Bauch	Beinheben liegend	3	30-40	Supersatz mit ohne Gewicht
	Crunch	3	30-40	
Schultern	Nackendrücken	4	8-15	Pyramide*
	Kurzhandeldrücken	3	8-15	Pyramide
	Seitheben sitzend	3	8-15	Pyramide
	Seitheben vorgebeugt	3	8-15	Pyramide
Rücken	Frontziehen mit breitem Griff	4	8-15	Pyramide
	Langhantelrudern vorgebeugt	3	8-15	Pyramide
	Rudern sitzend am Kabelzug	3	8-15	Pyramide
	Nackenziehen	3	8-15	Pyramide

#### 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 15 Wiederholungen machen. Die Anwendung von Intensivwiederholungen auf jede zweite bis dritte Trainingseinheit begrenzen.
- Aerobes Training: Dreimal pro Woche für jeweils 30 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität, direkt im Anschluss an das Gewichtstraining.

## ENDOMORPH

### Woche 31 der Jahresplanung

#### PAUSE

Kein Training. Machen Sie eine Pause, bevor die Definitionsphase beginnt.

*Das war der dritte Teil der Artikelserie „Bestform durch zyklisches Training“. Der vierte Teil dieser Serie erscheint in Ausgabe Nr. 20 des BMS-Magazins und beschreibt die Trainingsinhalte der Definitionsphase für jeden einzelnen Körpertyp.*

*Bis dahin, gutes Training – Berend Breitenstein  
www.berend-breitenstein.de*

