



In der Vergangenheit tauchte immer wieder die Frage nach dem Aufbau meines eigenen Trainings auf. Ich habe mich allerdings immer etwas davor gesträubt, euch mein Programm schlichtweg 1 zu 1 an die Hand zu geben.

Der Grund dafür?

Simpel.

Mein *auf mich abgestimmtes* Programm wird in den meisten Fällen nicht auch *für euch* geeignet sein. Vor allem die Übungsauswahl und das Volumen sind zwei Parameter, die man nicht einfach blind übernehmen sollte.

Deshalb war es mein Ziel, euch ein Programm zu liefern, das euch zumindest ein wenig Spielraum lässt, um es an euch und eure Bedürfnisse anpassen zu können. Dabei beruht dieses Programm noch immer **stark** auf dem, was ich die letzten Monate gemacht habe - die „Struktur“ und der generelle Aufbau ist derselbe. Diese Version ist lediglich etwas abgespeckt und für die Allgemeinheit modifiziert.

Bevor ihr damit beginnt, nehmt euch bitte die Zeit, diese Einführung sorgsam durchzulesen. Hier erfahrt ihr, was wieso mit welchem Hintergedanke in dem Programm integriert ist und könnt möglicherweise bereits einige Fragen im Vorfeld klären, die sich ansonsten stellen würden.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmal bei allen treuen Followern und Followerinnen für euren treuen Support bedanken. Das hier ist quasi mein kleines „Dankeschön“ an euch.

Ich wünsche euch viel Spaß und Erfolg mit dem „Intermediate Powerbuilding Program“!



Inhaltsverzeichnis

1. Generelles zum Programm

- 1.1 Für wen ist das Programm geeignet?
- 1.2 Was muss ich mitbringen?
- 1.3 Wie ist es aufgebaut?
- 1.4 RPE oder Prozente?
- 1.5 Was ist Zweck der einzelnen Tage? Wie steigere ich mich?

2. Die Ausführung des Programms

- 2.1 Wie steige ich ein?
- 2.2 Kann man den Zyklus wiederholen?
- 2.3 Was mache ich nach den 4 Wochen?
- 2.4 Kann ich das Programm verändern?

3. Übungsauswahl und Co.

- 3.1 Welche Variationen der Grundübungen soll ich wählen?
- 3.2 Welche Neben- und Isolationsübungen soll ich wählen?
- 3.3 Wie oft kann/soll ich die Übungen austauschen?

4. Zur Excel Datei

- 4.1 Wie tracke ich mein Training?
- 4.2 Was hat es mit den Daten auf sich?
- 4.3 Achtung bei Eintragungen!



1. Generelles zum Programm

Für wen ist das Programm geeignet?

Das Programm richtet sich an diejenigen, die:

- unter anderem in den Grundübungen technisch besser und stärker werden wollen
- gleichzeitig den ästhetischen Aspekt berücksichtigen und Muskeln aufbauen möchten
- und mit Programmen wie Starting Strength, Candito's Linear Program oder der Texas Method keine Erfolge mehr erzielen

Es ist **kein** Anfängerprogramm!

Was muss ich mitbringen?

- Zeit für 5x Trainingseinheiten pro Woche à ca. 1,5 Stunden
- mindestens 2-3 Jahre Erfahrung mit solidem Training
- Erfahrung und eine gute Technik in den Grundübungen
- Optimalerweise Erfahrung mit der RPE Skala

Wie ist es aufgebaut?

Dauer

5 Wochen (4 Wochen Training, 1 Woche Deload; optional 1 Intro-Woche)

Aufbau

Das Programm folgt einem "Oberkörper-Unterkörper-Ganzkörper-Pause-Oberkörper-Unterkörper-Pause" Schema

Periodisierung

Eine Kombination aus DUP und linearer Periodisierung

Frequenz

Pro Woche wird:

- 3x gebeugt
- 3x (Bank-)gedrückt
- 2x gehoben
- 2x (Überkopf-)gedrückt
- 2x gerudert/gezogen.

Jede Muskelgruppe (auch die kleineren) wird 2-3x pro Woche beansprucht.

Volumen

Je nachdem, wie viele Sätze ihr am Ende tatsächlich ausführt, kommt ihr pro Woche in etwa auf folgende Werte:

- ~10-11 Sätze Kniebeugen (inkl. Variationen)
- ~11-12 Sätze Bankdrücken (inkl. Variationen)
- ~6-7 Sätze Kreuzheben (inkl. Variationen)
- ~7 Sätze Überkopfdrücken
- ~13-14 Sätze Rudern & Ziehen
- ~8 Sätze extra Quads/Hamstrings
- ~je 7 Sätze Bizeps, Trizeps, seitliche Schulter, hintere Schulter & Waden

Zusammengefasst in übergeordnete Rubriken:

- ~17-18 Sätze Drücken
- ~17-18 Sätze Ziehen (inkl. 1/2 des Kreuzhebe-Volumens)
- ~22-23 Sätze Unterkörper
- ~7 Sätze Arme, Schultern & Waden
-

Intensität

Die durchschnittliche Intensität bei der Kniebeuge liegt bei ~75%, beim Bankdrücken bei ~76% und beim Kreuzheben bei ~72%. Über den gesamten Zyklus bewegt ihr euch im Durchschnitt bei allen Übungen bei einer ~RPE 8.

RPE oder Prozente?

Grundübungen

Bei Grundübungen sind immer sowohl Prozentspannen als auch RPE Werte angegeben. Basierend auf eurem zu Beginn eingetragenen 1RM werden die Gewichte automatisch für euch berechnet.

Die Prozent- und Gewichtsangaben sind allerdings nur Schätzwerte. Unterschiedliche Sportler sind in unterschiedlichen Wiederholungsbereichen unterschiedlich gut. Wer Erfahrung mit der RPE Skala hat, sollte sich deshalb am besten allein auf die RPE Werte konzentrieren.

Wer sich mit RPE's nicht auskennt, orientiert sich erstmal besser an den angegebenen Prozentspannen und Gewichten, sollte die Gewichte aber nach oben/unten anpassen, sollten die Empfehlungen in einigen Fällen zu schwer/leicht sein. Außerdem empfehle ich, sich allmählich mit der RPE Skala vertraut zu machen und sich [dieses Interview](#) durchzulesen.

Variationen der Grundübungen

Bei den Variationen der Grundübungen (pausierte Kniebeugen, enges Bankdrücken etc.) sind zwar ebenfalls Prozente angegeben, hier müsst ihr die Gewichte an den einzelnen Tagen aber selbst eintragen.

Wichtig: die Prozentangaben bei diesen Übungen beziehen sich immer auf das 1RM dieser Übung - nicht auf das 1RM der "richtigen" Grundübung. Wenn z.B. bei Frontkniebeugen 75% angegeben werden, bezieht sich das auf das 1RM der Frontkniebeuge, nicht auf das 1RM der regulären Kniebeuge. Wer sein 1RM in diesen Variationen nicht kennt, kann den Variationsrechner nutzen, um einen ersten Anhaltspunkt zu bekommen.

Neben- und Isolationsübungen

Hier gibt es lediglich RPE Angaben. Der Grund: wahrscheinlich so gut wie niemand kennt sein 1RM im seitheben oder curlen, auf dem man die Trainingsgewichte basieren könnte. Hier bleibt also nichts anderes außer RPE übrig.

Was ist Zweck der einzelnen Tage? Wie steigere ich mich?

Kniebeuge & Bankdrücken

Wie oben bereits erwähnt, führt ihr Kniebeugen und Bankdrücken 3x pro Woche aus. Jeder Tag beinhaltet dabei unterschiedliche Umfänge, Intensitäten, Variationen und Wiederholungsbereiche und erfüllt einen etwas anderen Zweck.

Tag 1 ist euer "Volumen-Tag". Über den gesamten Zyklus führt ihr hier ein gleichbleibendes 4x7 Schema aus und ihr steigert ihr das Gewicht von Woche zu Woche. Keine Sorge, ihr steigt verhältnismäßig leicht ein, um eine solche lineare Progression zu ermöglichen.

Ziel des Tages ist, wie der Name bereits sagt, auf ein ordentliches Volumen in diesen Übungen zu kommen.

Tag 2 ist euer „Medium-Tag“. Hier führt ihr eine Variation der Grundübung durch (z.B. Spoto Press und Frontkniebeugen), bei der ihr das Gewicht alle 2 Wochen, mit einem wechselnden 3x6/3x4 Schema, erhöht. Ziel dieses Tages ist vor allem das Optimieren der Technik der Übung und das Bearbeiten von möglichen Schwachstellen in der Bewegung. Auf Grund des geringeren Volumens und der etwas niedriger angesetzten RPE's bietet diese Einheit gleichzeitig die Möglichkeit, euch von dem hohen Volumen an Tag 1 zu erholen, um für den schweren Tag, der am Ende der Woche folgt, gerüstet zu sein.

Tag 3 ist euer „Kraft-Tag“. In dieser Einheit bewegt ihr die insgesamt höchsten Gewichte. Hier steigert ihr euch alle 3 Wochen nach einem 4x6/4x5/4x4 - und wieder von vorne – Schema.

Einen kleinen Unterschied zwischen dem Bankdrücken und der Kniebeuge gibt es allerdings: bei der Kniebeuge sind Top- und Backoff-Sätzen integriert. Da ich in Vergangenheit bei der Kniebeuge sehr gute Erfolge mit Top- und Backoff-Sätzen beobachten konnte (und weil dieses Programm schließlich auf meinem Training als „Vorlage“ beruht), habe ich genau das dort implementiert. Das ist aber definitiv kein Muss und wer möchte, kann auch ganz übliche „Straight Sets“ (alle Sätze mit demselben Gewicht) ausführen.

Kreuzheben

Ihr hebt 2x pro Woche.

Tag 1 ist euer „Medium-Tag“ und entspricht vom Prinzip her Tag 2 bei der Kniebeuge bzw. beim Bankdrücken. Auch hier erhöht ihr das Gewicht also alle 2 Wochen, mit einem wechselnden 2-3x6/2-3x4 bzw. 2-3x8/2-3x6 Schema (je nachdem, welche Übungen ihr wählt).

Tag 2 ist euer „Kraft-Tag“, an dem ihr das Gewicht alle 3 Wochen in Rahmen eines 4x6/4x5/4x4 - und wieder von vorne – Schema, steigert. So wie bei der Kniebeuge und beim Bankdrücken an Tag 3.

Überkopfdrücken

Ihr drückt 2x pro Woche.

An Tag 1 steigert ihr das Gewicht alle 3 Wochen, mit einem 3x8/3x7/3x6 - und wieder von vorne - Schema. Das Schema entspricht also wieder dem der anderen 3 Übungen, beinhaltet jedoch etwas höhere Wiederholungszahlen, um etwas mehr Volumen für den Oberkörper zu generieren.

Auch hier findet ihr wieder Top- und Backoff-Sätze vor. Wer schon einmal mehrere Sätze Schulterdrücken absolviert hat, kann sich vielleicht bereits denken, wieso. Die Sache beim Schulterdrücken ist, dass die Leistung von Satz zu Satz üblicherweise rapide abnimmt. Bei „Straight Sets“ wird es irgendwann einfach enorm schwer, die Leistung über alle Sätze aufrechtzuerhalten. Mit Top- und Backoff-Sätzen hingegen habt ihr lediglich einen schweren Satz, auf den ihr euren Fokus legen könnt. Basierend auf eurer Leistung in diesem Satz führt ihr anschließend weitere, "leichte" Sätze (sie sind nicht wirklich leicht, aber weniger nah am Limit wie der Top-Satz), um auf ein ausreichend hohes Volumen zu kommen und ständiges grinden zu verhindern.

An Tag 2 steigert ihr das Gewicht von Woche zu Woche bei einem gleichbleibenden 3x7 Schema, so wie bei der Kniebeuge und beim Bankdrücken an Tag 1.

Klimmzüge

Wählt ihr an Tag B die Klimmzüge mit Zusatzgewicht, steigert ihr das Gewicht alle 3 Wochen, mit einem 3x5/3x4/3x4 - und wieder von vorne - Schema. Grund für die langsamere Steigerung hier ist, dass sich Klimmzüge in der Regel nur sehr langsam steigern lassen. Selbst, wenn man bei einer linearen Progression sehr konservativ einsteigt, erreicht man oft nach kurzer Zeit sein Limit. Klar, es dauert länger als jedes Training einfach mehr Gewicht aufzulegen, aber mit diesem Vorgehen könnt ihr euch über viele Wochen und sogar Monate verbessern.

Wählt ihr an Tag F die Klimmzüge mit Körpergewicht, steigert ihr von Woche zu Woche die Anzahl der Gesamtwiederholungen. Denn auch hier ist es auf fortgeschrittenerem Niveau kaum mehr möglich, schlichtweg in jedem Training zu versuchen, mehr Wiederholungen bei einer festen Satzanzahl zu absolvieren. Erhöht ihr hingegen die Gesamtanzahl an Wiederholungen und verteilt ihr diese Wiederholungen auf mehrere submaximale Sätze (RPE8) über das gesamte Training, so könnt ihr das Volumen nach und nach erhöhen, ohne euch zu sehr zu ermüden.

Der Rest

Bei allen anderen Übungen, bei denen "X bis Y" angegeben wird, steigert ihr euch von Woche zu Woche. Wichtig ist, dass ihr *relativ* konservativ einsteigt, um auch genügend Luft für die kommenden Wochen zu lassen.

Steigern könnt ihr euch auf 3 verschiedenen Wegen:

1. Lineare Progression

Ihr startet mit einem Gewicht, das ihr für 3x10 bewegen könnt. Jetzt bleibt ihr bei diesem Satz- und Wiederholungsschema und erhöht von Woche zu Woche das Gewicht.

2. Doppelte Progression

Ihr startet mit einem Gewicht, das ihr für 3x10 bewegen könnt. Jetzt bleibt ihr solange bei diesem Gewicht, bis ihr damit 3x12 absolvieren könnt. Habt ihr das geschafft, erhöht ihr das Gewicht und startet mit 3x10 von neuem.

3. Autoreguliert

Ihr startet mit einem Gewicht, das ihr für 3x10 bewegen könnt. Jetzt autoreguliert ihr jede Woche, welche der beiden oberen Optionen ihr wählt. In einer Woche habt ihr vielleicht eher die Motivation, dieselbe Anzahl an Wiederholungen mit einem höheren Gewicht als die Woche zuvor anzugehen. Ebenso wird es vermutlich Tage geben, an denen ihr das Gewicht lieber beibehalten, dafür aber versuchen möchtet, mehr Wiederholungen damit auszuführen. Macht es, wie ihr euch fühlt.

Wichtig: achtet bei den Isolationsübungen (Curls, Seitheben etc.) darauf, dass ihr eure Technik strikt beibehaltet. Denkt dran, ihr wollt hier auch wirklich euren Muskel treffen. Eine Progression ist natürlich auch hier wichtig, sollte aber nicht auf Kosten der Ausführung gehen. Wenn ihr euch in Folge nur alle 2 oder 3 Wochen steigern könnt, ist das vollkommen okay. Form > Gewicht.

2. Die Ausführung des Programms

Wie steige ich ein?

1. Macht euch erstmal mit der Excel Datei, dem Aufbau des Trainings und der RPE Skala vertraut.
2. Tragt im Blatt "Überblick" eure 1RM Werte für die Grundübungen ein. Wer seine 1RM Werte nicht kennt, kann ein geschätztes 1RM mit dem 1RM Rechner oben links ermitteln (beruhend auf einem 3-5RM; möglichst nicht höher, da der Rechner mit zunehmenden Wiederholungen ungenauer wird).
3. Wählt unten über das Dropdown Menü die Übungen aus, die ihr in euren Plan integrieren möchtet.
4. Falls nötig, ermittelt für die ausgewählten Variationen der Grundübungen (enges Bankdrücken etc.) eure geschätzten 1RM Werte mit Hilfe des Variationsrechners. Die Trainingsgewichte müsst ihr dann allerdings manuell im Blatt "Trainingsprogramm" eintragen.

Kann man den Zyklus wiederholen?

Absolut! Dafür ist das Programm ausgelegt. Für den zweiten Zyklus, erhöht die Gewichte wie folgt:

Grundübungen

Erhöht eure 1RM Werte im "Überblick" um 1-2,5kg für das Bank- und Schulterdrücken und um 2,5-5kg für die Kniebeugen und das Kreuzheben. Die Gewichte werden dann automatisch im Trainingsprogramm erhöht.

Variationen der Grundübungen

Hier gilt dasselbe wie bei den Grundübungen. Erhöht euer (geschätztes) 1RM um 1-5kg und ermittelt die neuen Gewichte anhand der Prozentangaben bzw. RPE's.

Neben- und Isolationsübungen

Bei den Übungen, bei denen keine Gewichte von mir angegeben wurden (Rudern, Klimmzüge, Seitheben etc.), steigt ihr in Woche 1 des 2. Zyklus mit den Gewichten ein, die ihr im 1. Zyklus in Woche 2 oder Woche 3 bewegt habt. Wenn Zyklus 1 beispielsweise so aussah:

Zyklus 1, Woche 1: 80kg 3x8

Zyklus 1, Woche 2: 82,5kg x8, x7, x7

Zyklus 1, Woche 3: 82,5kg 3x8

Zyklus 1, Woche 4: 85kg 3x6

...dann würdet ihr in Zyklus 2 mit ~82,5kg beginnen:

Zyklus 2, Woche 1: 82,5kg 3x6-8

Zyklus 2, Woche 2: 85kg 3x6-8

....

Anschließend versucht ihr weiter, euch wie gehabt zu steigern.

Was mache ich nach den 4 Wochen?

Hier gibt es mehrere Optionen:

Deload

Das ist die Variante, die ich den meisten für den Beginn empfehlen würde. Reduziert in der Deload Woche das Volumen auf ~60% und die Intensität auf ~70% der von Woche 4 des vergangenen Blocks und beginnt anschließend einen neuen Zyklus.

Auf 6 Wochen verlängern

Wie oben beschrieben, sind im Programm verschiedene Progressionsschemata enthalten. Die längste Rotation haben wir bei den Grundübungen in Form eines 3-Wochen Rhythmus (6er/5er/4er und von vorne). Zum Beispiel:

Woche 1: 4 x 6

Woche 2: 4 x 5

Woche 3: 4 x 4

Woche 4: 4 x 6 (mit mehr Gewicht als in Woche 1)

Woche 5: Deload

Um den Zyklus auf 6 Wochen zu verlängern, hängt ihr Woche 2 und Woche 3 des 1. Zyklus - mit überall höheren Gewichten - an Woche 4 an. Das sieht dann so aus:

Woche 1: 4 x 6

Woche 2: 4 x 5

Woche 3: 4 x 4

Woche 4: 4 x 6 (mit mehr Gewicht als in Woche 1)

Woche 5: 4 x 5 (mit mehr Gewicht als in Woche 2)

Woche 6: 4 x 4 (mit mehr Gewicht als in Woche 3)

Da alle anderen Übungen entweder wöchentlich oder bi-wöchentlich gesteigert werden, geht die Rotation einfach weiter.

Auf 8 Wochen verlängern

Hier wird der Deload komplett übersprungen und man führt den Zyklus direkt 2x hintereinander durch (im zweiten Durchgang mit erhöhten 1RM's / Gewichten). Das würde ich allerdings nur dann raten, wenn der erste Zyklus wirklich sehr leicht war und man sich absolut frisch fühlt. Wer sich nicht ganz einig ist, sollte besser auf Nummer Sicher gehen und Option 1 oder 2 wählen.

Kann ich das Programm verändern?

Die Anzahl der Sätze, die Wiederholungsangaben und Intensitäten sind nicht in Stein gemeißelt und durchaus veränderbar.

Wenn es allerdings nicht gerade komplett das Pensum übersteigt, was ihr bislang durchgeführt habt, dann würde ich empfehlen, das Ganze erst einmal für 1-2 Zyklen zu testen. Anschließend könnt ihr die Parameter gerne modifizieren und an eure Bedürfnisse anpassen.

3. Übungsauswahl und Co.

Welche Variationen der Grundübungen soll ich wählen?

Je nachdem, wo genau euer Ziel liegt, stehen euch zwei mögliche Optionen zur Verfügung. Ihr könnt euch entweder etwas mehr in Richtung „Muskelaufbau“ oder aber etwas mehr in Richtung „Leistungssteigerung in den Grundübungen“ lehnen.

Bodybuilding Fokus

Wer primär am Muskelaufbau interessiert ist, dem würde ich eher folgende Variationen empfehlen:

- enges Bankdrücken
- Schrägbankdrücken
- RDL
- SLDL
- Frontkniebeugen

Erstens bieten diese Übungen eine etwas größere ROM als die sehr spezifischen Variationen. Und einen Muskel über eine größere ROM zu trainieren, ist in den meisten Fällen sinnvoller, wenn es um den Aufbau maximaler Muskelmasse geht.

Zweitens verschieben diese Übungen die Belastung für die involvierten Muskeln ein wenig und beanspruchen die Muskelfasern aus verschiedenen Winkeln. Dadurch trainiert ihr alle Muskelgruppen etwas ausgeglichener als wenn ihr lediglich die Grundübungen und sehr nahe Variationen derer in eurem Training integriert.

Und drittens sind sie mit etwas höheren Wiederholungsangaben versehen (weil ich hier Wdh. unter 5 - abgesehen von den Frontkniebeugen - für weniger geeignet halte). Letzteres gibt euch also zusätzlich die Möglichkeit, das Volumen noch ein wenig nach oben zu schrauben.

Kraftdreikampf-Fokus

Wer vor allem an der Steigerung seiner Kraft in den "Großen 3" interessiert ist, kann natürlich ebenso aus den "Bodybuilding Übungen" wählen. Es gibt keinen Grund dafür, dass man nicht auch damit seine Leistung in den klassischen Disziplinen steigern kann. Je nach Trainingsphase ist auch das Hypertrophietraining für Kraftdreikämpfer ein sehr wichtiger Faktor.

Wer jedoch etwas spezifischer trainieren, seine Technik optimieren und einen direkteren Übertrag auf die klassischen Disziplinen erzielen möchte, dem empfehle ich diese Variationen:

- Defizit Kreuzheben
- Pausiertes Kreuzheben
- Pausierte Kniebeugen
- Pausiertes Bankdrücken
- Spoto Press

Welche Varianten ihr am Ende aus den jeweiligen Rubriken wählt, solltet ihr individuell auf eure Schwächen abstimmen.

Welche Neben- und Isolationsübungen soll ich wählen?

Wählt einfach die Bein-, Zug-, Überkopf-, Arm-, Schulter- und Wadenübungen, die euch am ehesten zusagen.

Lediglich bei der Wahl der Rudervariante würde ich, wenn möglich, vorerst auf eine brustagbestützte Variante zurückgreifen, um den unteren Rücken am Tag vor dem Kreuzheben nicht zu sehr zu belasten.

Wer gar keine Isolationsübungen ausführen möchte, der kann im Drop Down Menü einfach die unterste (leere) Zeile auswählen. Dann erscheint auch keine der Übungen im Trainingsprogramm.

Wie oft kann/soll ich die Übungen austauschen?

Sowohl die Grundübungen als auch die Variationen der Grundübungen würde ich mindestens für 2, die Neben- und Isolationsübungen mindestens für einen Zyklus beibehalten.

Danach könnt ihr, müsst aber nicht, die Übungen tauschen. Solange ihr weiterhin Fortschritte erzielst, Spaß an der Übung habt und sich keinerlei "Overuse" Erscheinungen zeigen, lassen sich dieselben Übungen auch problemlos länger im Plan behalten.

Stoßt ihr hingegen irgendwann an eure Grenzen oder benötigt ihr psychisch einfach etwas mehr Variation, tauscht die Übung aus.

4. Zur Excel Datei

Wie tracke ich mein Training?

Tragt nach jedem Training die Anzahl absolvierter Sätze und Wiederholungen sowie das tatsächlich bewegte Gewicht ein. Dort, wo momentan z.B. "4 x 8 bis 10" steht, könnte am Ende also z.B. "4 x 9" stehen. Beim Gewicht dann beispielsweise "120".

Habt ihr bei einer Übung ein unterschiedliches Gewicht für eure Sätze genommen (z.B. im 1. und 2. Satz 80kg und im 3. und 4. Satz 90kg), dann gebt bei der Gewichtsangabe das Durchschnittsgewicht an - in diesem Fall 85kg.

Dasselbe, solltet ihr in mehreren Sätzen einer Übung verschiedene Wiederholungen absolviert haben (z.B. im 1. und 2. Satz 12 Wdh. und im 3. und 4. Satz 10 Wdh. -> 11 Wdh. eintragen). Das ist wichtig, damit die Tonnage-Angabe am Ende funktioniert.

Unten bei den Notizen besteht dann die Möglichkeit, seine "wahren" Sätze zu notieren. Also beispielsweise: "80kg x12, x12 / 90kg x10, x10".

Auch können hier weitere Notizen eingetragen werden, die das spätere Zurückverfolgen des Trainings erleichtern können. Habt ihr die Nacht zuvor schlecht geschlafen? Haben sich bestimmte Übungen besonders gut angefühlt? Habt ihr einen neuen "Cue" für euch entdeckt? Schreib' es auf!

Was hat es mit den Daten auf sich?

Wenn ihr euer Training richtig dokumentiert, erhaltet ihr am Ende des Zyklus umfassende Daten zu jeder der Grundübungen und Kategorien (Oberkörper-Drücken, Oberkörper-Ziehen, Unterkörper):

- der Anzahl absolvierter Sätze
- der Anzahl absolvierter Wdh.
- der bewegten Tonnen
- der durchschnittlichen Intensität

Zusätzlich wird euch der Durchschnitt dieser Werte pro Woche und pro Trainingseinheit angezeigt. Beispielsweise könnt ihr am Ende sehen, wie viele Sätze und Wiederholungen ihr in den letzten 4 Wochen in der Kniebeuge ausgeführt habt und mit welchen Intensitäten.

Diese Daten können euch dabei helfen, den Überblick über euer Training zu bewahren. Ihr wisst genau, was ihr gemacht habt und könnt dann beispielsweise euer Volumen schematisch erhöhen oder reduzieren, eure Intensität verändern oder andere Anpassungen an eurem Training vornehmen, sollte sich irgendwann keinen Fortschritt mehr einstellen.

Wer sich nicht um die Daten kümmert, ist das auch ok und kann sie im Blatt „Trainingsprogramm“ schlichtweg ausblenden.

Achtung bei Eintragungen!

Wenn ihr etwas in der Excel Datei eintragen wollt, achtet bitte immer darauf, ob ihr euch gerade in einer Zelle befindet, die eine Formel enthält. Falls ja, so ändert dort bitte nichts. Da die Datei relativ viele automatisierte Funktionen enthält, könnte es ansonsten passieren, dass die ggf. nicht mehr richtig funktionieren.

Das wäre es erst einmal von meiner Seite aus.

Ich hoffe, ihr seid mit dem Programm erfolgreich oder nehmt zumindest die ein oder andere Inspiration für eure eigene Trainingsplanung mit. Solltet ihr weitere Fragen haben, so schreibt diese bitte in die Kommentare auf dem Blog.

Habt ihr vor, dem Programm zu folgen, verlinkt mich unbedingt auf Facebook und Instagram in euren Posts und lasst mich wissen, wie es bei euch läuft!

Simon