TRAINING-PLANER (MAKROZYKLUS) FÜR MEHR MUSKELN

START

	Wie lange?	Wie viele Wdh?	Wieviel Gewicht?	Training
1 Ganzkörpertraining Das Ganzkörpertraining sieht vor, dass in einer Trainingseinheit die gesamte Muskulatur beansprucht wird, sprich der ganze Körper.	**Dauer: 8 Wochen** Beim Ganzkörpertraining werden sämtliche Muskelgruppen des Körpers bei jeder Trainingseinheit (2-3 mal pro Woche) belastet. Trainingsdauer: max. 60 Min	**12 Wiederholungen** Wähle für dein Ganzkörpertraining eine Wiederholungszahl von 10-12 Wiederholungen pro Satz. Von jeder Übung machst du 3 Sätze. Satz- und Übungspause: 2-3 Min	**Trainingsintensität** Eine Reizintensität (Gewichte) von 40-60 % deines Maximalgewichts, bei 10-12 Wdh führt zu mehr Kraft und einer Muskelfaserverdickung. 40-60% deines Maximalgewichts	• 12 Wdh • 2-3 Sätze • 2-3 TE • 8 Wochen • Einstieg
2 Kraftausdauer Für Kraftausdauer trainierst du mit hohen Wiederholungen und geringen Gewicht um deine Kraftausdauer zu steigern.	**Dauer: 4 Wochen** Das Kraftausdauertraining sorgt dafür, dass die Muskeln ein Maximum an Leistung über einen langen Zeitraum ausüben können. Trainingsdauer: max. 60 Min	**20 Wiederholungen** Für ein Kraftausdauertraining wähle eine Wiederholungszahl von 20 Wiederholungen pro Satz. Von jeder Übung machst du 3 Sätze. Satz- und Übungspause: 1-3 Min	**Trainingsintensität** Eine Reizintensität (Gewichte) von 20-40 % deines Maximalgewichts, bei 20 Wdh führt zu einer verbesserten Kraftausdauer. 20-40% deines Maximalgewichts	• 20 Wdh • 3 Sätze • 2-4 TE • 4 Wochen • Kraft
3 Hypertrophie I Beim ersten Hypertrophie Zyklus wird mit 10 Wiederholungen trainiert um das Muskelwachstum bestmöglichst zu fordern.	**Dauer: 6 Wochen** Das Hypertrophie (Muskelaufbau) Training wird über einen Zeitraum von 6 Wochen ausgeführt, ehe der Trainingsplan geändert wird. Trainingsdauer: max. 60 Min	**10 Wiederholungen** Wähle für das Ziel Muskelaufbau eine Wiederholungszahl von 10 Wiederholungen pro Satz. Von jeder Übung machst du 2-3 Sätze. Satz- und Übungspause: 2-3 Min	**Trainingsintensität** Eine Reizintensität von 60-70 % deines Maximalgewichts, bei 10 Wdh führt zu Muskelwachstum & einer Muskelfaserverdickung. 60-70% deines Maximalgewichts	• 10 Wdh • 3 Sätze • 2-4 TE • 6 Wochen • Muskeln
4 Hypertrophie II Beim zweiten Hypertrophie Zyklus wird mit 8 Wiederholungen trainiert um den Muskelaufbau nochmals zu steigern.	**Dauer: 6 Wochen** Ändere deinen Trainingsplan und die Wiederholungen deiner Übungen. Dieser Zyklus pusht deinen Muskelaufbau nochmals. Trainingsdauer: max. 60 Min	**8 Wiederholungen** Während des zweiten Mesozyklus beim Hypertrophie Training trainierst du erneut 6 Wochen mit nur noch 8 Wiederholungen. Satz- und Übungspause: 2-3 Min	**Trainingsintensität** Eine Reizintensität von 60-70% deines Maximalgewichts, bei 8 Wdh führt zu Muskelwachstum & einer Muskelfaserverdickung. 60-70% deines Maximalgewichts	• 8 Wdh • 3 Sätze • 2-4 TE • 6 Wochen • Muskeln
5 Maximalkraft Als letztes trainierst du deine Maximalkraft mit wenigen Wiederholungen und schweren Gewichten für 4 Wochen.	**Dauer: 4 Wochen** Zum Abschluss des Makrozyklus trainierst du 4 Wochen im Maximalkraft-Bereich mit wenigen Wdh und schweren Gewichten. Trainingsdauer: max. 60 Min	**5 Wiederholungen** Als Emfpehlung gelten 1-5 maximal mögliche Wiederholungen, wobei 5 Wdh ca. 85% der Maximalkraft entsprechen. Satz- und Übungspause: 3-5 Min	**Trainingsintensität** Eine Reizintensität (Gewichte) von 75-90 % deines Maximalgewichts, bei 5 Wdh aktiviert weitere Muskelfasern zur Kontraktion. 75-90% deines Maximalgewichts	• 5 Wdh • 3 Sätze • 3 TE • 4 Wochen • max. Kraft