

Muskelaufbau mit der ILB-Methode

Die individuelle Leistungsbild-Methode als alternativer Trainingsansatz: Teil 2

Von Erik Dreesen

Nachdem in der letzten Ausgabe des BMS-Magazins bereits die Grundlagen der ILB-Methode vorgestellt wurden und ein erster Trainingsplan für die Orientierungsphase zum Einsatz kam, soll dieser 2. Teil nach einer kurzen Auffrischung nun Ihr Wissen weiter vertiefen und individuelle Trainingspläne für die einzelnen Leistungsstufen vorstellen. Selbst wenn Sie nicht nach diesen trainieren wollen, so werden Sie am Ende der Lektüre in der Lage sein, für sich selbst einen optimalen Trainingsplan für jeden Zeitpunkt Ihres zukünftigen Trainings zu erstellen.

Rekapitulieren wir noch einmal...

Die ILB-Methode dient weniger dazu, ein festes Trainingssystem vorzugeben, sondern eignet sich vielmehr ein eigenes, dem jeweiligen Trainingsstand angepasstes optimales Trainingssystem zu entwickeln. Dafür gibt es, je nach Trainingserfahrung, ein gewisses Grobraster an die Hand, das die Eckdaten wie Trainingsintensität, Art des Trainingsplits und Trainingshäufigkeit beschreibt (siehe Tabelle 1). Diesem Grobraster untergeordnet liegt die Makro-, Meso- und Mikrozyklusplanung, ähnlich wie ein Präparat unter einem Mikroskop, bei dem eine immer größere Vergrößerungsrate gewählt wird und so mehr und mehr Details zum Vorschein kommen.

Der Mikrozyklus ist dabei die kleinste Ebene, die den jeweiligen Trainingsplan für die einzelnen Trainingseinheiten enthält, also Satzzahlen, Wiederholungen und Trainingsgewicht. Dem Mikrozyklus übergeordnet ist der Mesozyklus, der - abhängig den Trainingszielen Hypertrophie, Kraftausdauer oder Maximalkraft - definiert, wie sich das Training bezüglich der Intensität über die einzelnen Trainingseinheiten entwickelt und hierfür die Satzzahlen, Übungen je Muskelgruppe und Trainingshäufigkeit pro Woche vorgibt. Grundlage der jeweiligen Mesozyklen ist das individuelle Leistungsbild, bei dem vor jedem Mesozyklus getestet wird, wo im jeweils angestrebten Wiederholungsbereich die maximal möglichen Gewichte liegen. Beidem übergeordnet liegt letztendlich der Makrozyklus, der wiederum die Reihenfolge der Mesozyklen, also Hypertrophie, Kraftausdauer und Maximalkraft plant.



Tabelle 1: Grobraster zur optimalen Trainingsplanung nach der ILB-Methode

	Orientierungsstufe	Einsteiger	Geübte	Fortgeschrittene	Leistungsstrainierende
Zeitstufe in Monaten	bis 1,5	1,5 – 6	6 – 12	12 – 36	36 und mehr
Trainingssystem	Ganzkörper	Ganzkörper	Ganzkörper und 2er-Split	2er-Split	3er-Split
Trainingshäufigkeit pro Woche	2x	2x	2x – 3x	3x – 4x	4x – 6x
Übungen pro Muskelgruppe	1 – 2	1 – 2	2	2 – 3	2 – 4
Sätze pro Übung	1 – 2	1 – 2	2	2 – 3	3 – 4
Wiederholungen pro Satz	10 – 12	Min. 8, Max. 15	Min. 8, Max. 20	Min. 5, Max. 25	Min. 5, Max. 25
Intensität in % des ILB	Gering	50 – 70%	60 – 80%	70 – 90%	80 – 100%

Das Training des Anfängers

In der vorhergehenden Ausgabe des BMS-Magazins konnten Sie bereits im ersten Teil dieses Artikels das Training für die Orientierungsstufe finden, welches vor allen Dingen dazu dient, sich erst einmal bei geringer Intensität an das Training mit Gewicht zu gewöhnen und die korrekte Technik zu erlernen. Für den

Leser, der bereits länger am Eisen ist, ist diese Trainingsart jedoch nicht intensiv genug, um wirklich gute Erfolge damit erzielen zu können. Deshalb kommen wir nun zu der nächsten Stufe, der Anfänger/Einsteigerstufe, die ca. 6 Monate dauern sollte.

Zu Beginn dieser Stufe sowie vor jedem weiteren Mesozyklus Ihres kommenden ILB-Trainings wird zuerst ein individuelles Leistungsbild

erstellt. Das bedeutet, Sie versuchen für jede Übung das maximal mögliche Gewicht im gewählten Leistungsbereich (z.B. 10 Wdh.) auszuloten. Dabei ist es nicht wichtig, ob Sie wirklich 10 Wdh. machen. Wenn es nur 9 sind, dann behalten Sie diese über den kommenden Mesozyklus bei. Das gleiche gilt für 11, 12 oder 13 Wdh. Wichtig ist nur, dass Sie eben mit dem gewählten Gewicht keine weitere Wiederholung mehr alleine absolvieren können und die Wiederholungszahl im jeweiligen Trainingsbereich für Maxkraft, Hypertrophie oder Kraftausdauer liegt.

Von diesem Gewicht leitet sich das Trainingsgewicht ihrer zukünftigen Trainingseinheiten in den nächsten Wochen ab. Wärmen Sie sich vor dem Leistungstest gründlich auf und ziehen Sie gegebenenfalls einen Trainingspartner oder Trainer zu Hilfe, um Sie bei der korrekten Ausführung der Übung zu kontrollieren und

eventuell zu unterstützen. Für den Einsteiger sollte das Anfangsgewicht des anschließenden Zyklus bei 50% der ermittelten Maximums liegen, das Endgewicht bei 70%. Die Gewichte werden dabei von Trainingseinheit zu Trainingseinheit gesteigert, wobei die Anzahl an Wiederholungen konstant bleibt und genau der Wiederholungszahl entspricht, die Sie beim ILB-Test für die jeweilige Übung erzielt haben.

Als Anfänger bietet es sich an, dass Sie den ersten Mesozyklus mit dem gleichen Plan absolvieren wie in der Orientierungsphase, da Sie diese Übungen bereits beherrschen und so am ehesten Ihr Maximum bei korrekter Übungsausführung ermitteln können. Haben Sie den ersten Mesozyklus durchlaufen, so erstellen Sie sich für die folgenden Abschnitte eigene Pläne. Ziehen Sie hierfür ruhig die Hilfe eines erfahrenen Trainers hinzu. Bei jedem dieser Pläne sollten Sie bereits erlernte Übungen durch neue zu ersetzen, um so einen Pool an Übungen zu erhalten, die Sie in den kommenden Makro- und Mesozyklen einsetzen können.

In den ersten Trainingswochen der Anfängerphase wird der Neuling wahrscheinlich das Gefühl haben, seinen Körper nicht genug zu belasten und sich etwas unterfordert fühlen. Lassen Sie sich davon nicht irritieren. Natürlich könnten Sie höhere Lasten bewältigen, schließlich trainieren Sie ja im submaximalen Bereich. Trotzdem haben Sie bereits eine Intensitätssteigerung gegenüber der Orientierungsphase vollzogen, die Ihnen Zuwächse bescheren wird. Machen Sie sich immer bewusst, dass als Anfänger nicht der maximale Muskelzuwachs im Vordergrund steht, sondern vielmehr die Sehnen, Bänder und Gelenke an höhere Gewichte anzupassen und für zukünftige Belastungen vorzubereiten. Diese behutsame Vorgehensweise wird Ihnen so manche Verletzung oder Zerrung für die Zukunft ersparen. Außerdem erlaubt Ihnen die geringere Intensität der Einsteigerphase die verschiedenen Arbeitsweisen des Muskels (auxotonisch, isotonisch) und Geschwindigkeiten der Übungsausführung (langsam, zügig, explosiv) zu erlernen.





Tabelle 2: Eckdaten des Einsteiger/Anfängertrainings

Einsteiger	
Zeitstufe	1,5 – 6 Monate
Trainingsystem	Ganzkörper
Trainingshäufigkeit	2x / Woche
Übungen/Muskelgruppe	1 – 2
Sätze/Übung	1 – 2
Wdh./Satz	min. 8, max. 15
Intensität in % des ILB	50 – 70 %

Tabelle 3: Beispiel für die Erhöhung der Trainingsgewichte über die Trainingseinheiten (Mesozyklus)

	Mikro I	Mikro II	Mikro III	Mikro IV	Mikro V
Wdh.-Zahl	8 – 15	8 – 15	8 – 15	8 – 15	8 – 15
Intensität vom ILB	50%	55%	60%	65%	70%
Sätze/Übung	2	2	2	2	2
Übungen/Muskelgruppe	1	1	1	1	1
Training/ Woche	2	2	2	2	2

Tabelle 4: Beispiel eines Plans für einen Einsteiger (Mikrozyklus II)

Einsteiger/Anfänger			
Übung	Sätze	Wdh./Satz	% v. ILB
Bankdrücken	2	10	55%
Schulterdrücken	2	8	55%
Nackenziehen	2	12	55%
Langhantelrudern	2	10	55%
Kniebeugen	2	9	55%
Beinbeugen	2	13	55%
Bauchpressen	2	15	55%
Hyperextensions	2	15	55%

sogenannten 2-Tage-Split verteilen Sie das Training Ihrer Muskelgruppen folgerichtig auf zwei Trainingstage, d.h. Sie trainieren jede Muskelgruppe nur noch 1-2x in der Woche. Hierdurch wird die Erholungszeit für die jeweiligen Muskelgruppen entsprechend verlängert. Dafür erhöhen Sie aber den Umfang an Übungen je Muskelgruppe und erreichen so ein höheres Trainingsvolumen und letztendlich eine höhere Intensität. Sind Sie aber mit zwei Trainingstagen in der Woche zufrieden, so behalten Sie den Ganzkörperplan bei. Ein lediglich zweimaliges Training pro Woche stellt bei einem 2-Tage-Split allerdings eine zu geringe Belastung für weitere Fortschritte dar, wohingegen ein dreimaliges Training pro Woche mit einem Ganzkörperplan zu viel des Guten ist, da hier die großen Muskelgruppen nicht ausreichend Zeit zur Erholung bekommen.

Das Training des leicht Fortgeschrittenen

Sie haben die Einsteigerphase erfolgreich durchlaufen, kennen die meisten Übungen und sind bereits mindestens ein halbes Jahr beim Eisen? Gut, dann wird es nun Zeit, den nächsten Schritt in der ILB-Methodik zu vollziehen. Sind Sie mit ihren Fortschritten zufrieden oder würden Sie es vorziehen, noch einen dritten Trainingstag in der Woche einzulegen, um auf diese Weise eventuell schnellere Fortschritte zu machen? Je nachdem, wie Sie diese Frage für sich beantworten, sollten Sie in Zukunft Ihr Trainingsprogramm gestalten. Dabei ist es bei drei Trainingstagen ratsam, den bisherigen Ganzkörperplan auf zwei Tage aufzuteilen, um gerade die großen Muskelgruppen nicht durch ein zu häufiges Training zu überlasten und in eine Phase der Stagnation zu führen. Bei einem solchen

Bei einer sinnvollen Aufteilung der Muskelgruppen auf zwei Trainingstage sollten Sie bedenken, dass sich die Oberarmmuskeln als kleine Muskelgruppen deutlich schneller erholen können, als es Bein- und Rückenmuskulatur möglich ist. Sinnvollerweise sollten Sie deshalb den Bizeps nicht am gleichen Tag wie den Rücken trainieren, schließlich wird dieser bereits bei letzterem mit einbezogen. Gleiches gilt für den Trizeps und die Brust. Ein diesem Prinzip entsprechende Aufteilung der Muskelgruppen

könnte z.B. so aussehen, dass Sie an Trainingstag 1 Bauch, Brust, Schulter und Bizeps trainieren, an Tag 2 hingegen Beine, Rücken, Rückenstrecker und Trizeps. Lassen Sie sich bei der Wahl der richtigen Übungen dabei ruhig von einem Trainer helfen. Einen Beispielplan zur Orientierung finden Sie nachfolgend.

Neben der Aufteilung der Muskelgruppen auf zwei Trainingstage gibt es beim Training für leicht Fortgeschrittene noch eine weitere Neuerung. Haben Sie als Anfänger immer im Hypertrophiebereich trainiert, so erweitert sich dieser nun zusätzlich um den Kraftausdauerbereich oberhalb von 15 Wiederholungen. Das bedeutet nun allerdings nicht, dass Sie die eine Übung im Hypertrophiebereich (8-15 Wdh.) absolvieren und die andere im Ausdauerbereich (>15 Wdh.), sondern vielmehr, dass Sie ihre Mesozyklen so gestalten, damit sich Hypertrophiezyklus und Kraftausdauerzyklus abwechseln können (siehe als Beispiel Tabelle 3 des vorhergehenden

Artikelteils im BMS-Magazin Nr. 9). Vor der ersten Einheit des neuen Mesozyklus wird abermals ein individuelles Leistungsbild erstellt, bei dem die Wiederholungszahl im jeweiligen Bereich gehalten wird. Diese erreichte Wiederholungszahl bildet nun wiederum die Grundlage für die Gewichtsbestimmungen im folgenden Mesozyklus. Ein Hinweis noch: Wenn Sie einen 2er-Split beabsichtigen, dann führen Sie auch den ILB-Test an zwei Trainingstagen durch, damit die erzielten Leistungen wirklich aussagekräftig für den kommenden Mesozyklus sind.

Leicht Fortgeschrittene	
Zeitstufe	6 – 12 Monate
Trainingsystem	Ganzkörper / 2er – Split
Trainingshäufigkeit	2x – 3x / Woche
Übungen/Muskelgruppe	2
Sätze/Übung	2
Wdh./Satz	min. 8, max. 20
Intensität in % des ILB	60 – 80 %

Tabelle 5: Eckdaten des Training für leicht Fortgeschrittene



Tabelle 6: Bsp. Meso-/Mikrozyklus leicht Fortgeschrittene (2er-Split, 3-Tage-Woche, Hypertrophie)

Leicht Fortgeschrittene								
	Sätze	Wdh./Satz	ILB (100%)	Mikro I	Mikro II	Mikro III	Mikro IV	Mikro V
% v. ILB				60%	65%	70%	75%	80%
Einheit 1								
Beinpresse	2	10	100 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg
Beinstrecken	2	12	50 kg	30 kg	32,5 kg	35 kg	37,5 kg	40 kg
Beinbeugen	2	10	50 kg	30 kg	32,5 kg	35 kg	37,5 kg	40 kg
Latzug z. Nacken	2	9	70 kg	42 kg	45,5 kg	49 kg	52,5 kg	56 kg
Rudern	2	13	50 kg	30 kg	32,5 kg	35 kg	37,5 kg	40 kg
Kickbacks	2	15	10 kg	6 kg	6,5 kg	7 kg	7,5 kg	8 kg
Bauchmaschine	2	15	40 kg	24 kg	27 kg	30 kg	33 kg	36 kg
Einheit 2								
Bankdrücken an der Maschine	2	10	70 kg	42 kg	45,5 kg	49 kg	52,5 kg	56 kg
Fliegende Schrägb.	2	10	15 kg	9 kg	9,75 kg	10,5 kg	11,25kg	12 kg
Schulterdrücken an der Maschine	2	12	50 kg	30 kg	32,5 kg	35 kg	37,5 kg	40 kg
Seitheben Maschine	2	15	15 kg	9 kg	9,75 kg	10,5 kg	11,25kg	12 kg
Scott-Curls	2	9	30 kg	18 kg	19,5 kg	21 kg	22,5 kg	24 kg
Wadenheben	2	15	100 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg
Rückenstrecker-Maschine	2	15	40 kg	24 kg	27 kg	30 kg	33 kg	36 kg

Das Training des Fortgeschrittenen

Nach dem Durchlaufen der ersten drei Trainingsphasen (Orientierung, Einsteiger, leicht Fortgeschrittener) sind Sie nun als quasi alter Hase in der Lage, Ihren Körper wirklich an die Grenzen zu führen. Dafür wird die Trainingsintensität erneut erhöht und liegt beim Fortgeschrittenen nunmehr bei 70-90% der ILB-Maximums. Da Sie jedoch nicht in jeder Trainingseinheit gleich leistungsfähig sind und zudem im regulären Training 2-3 Sätze pro Übung absolvieren und nicht lediglich einen, wie beim Erstellen des Leistungsbildes, werden Sie erstmals feststellen, dass Sie nicht bei jeder Trainingseinheit die angestrebte Wiederholungszahl erreichen können. Dies wird vor allen Dingen in den letzten Mikrozyklen eines Mesozyklus der Fall sein, wo die Intensität an das jeweilige Maximum herangeführt wird.

In diesem Fall bieten sich zwei Möglichkeiten. Die erste ist, dass Sie nach der letzten eigenständig absolvierten Wiederholung den Satz abbrechen und beim nächsten Mal erneut

versuchen, die vorgeschriebene Wiederholungszahl zu schaffen. Auch hierbei sollten Sie immer versuchen mit korrekter Technik zu trainieren und nicht zu schummeln. Die zweite Möglichkeit besteht im Einbau einer ersten Intensitätstechnik ins Training, die sogenannten Intensivwiederholungen. Hierbei hilft Ihnen ein Trainingspartner genau so viel, dass Sie die letzten vorgeschriebenen Wiederholungen gerade noch schaffen. Dafür unterstützt er Sie entweder direkt an der Hantel, dem jeweiligen Hebel der Maschine oder, wie z.B. beim Bankdrücken, indem er Ihre Ellbogen führt.

Schaffen Sie in einer Trainingseinheit einmal nicht die vorgeschriebene Wiederholungszahl bzw. nur durch Intensivwiederholungen, so sollten Sie natürlich in der kommenden Einheit die Intensität keinesfalls weiter erhöhen, da Sie ansonsten eine noch größere Diskrepanz zwischen angestrebter und tatsächlicher Wiederholungszahl feststellen werden. Statt



dessen belassen Sie die Trainingsgewichte in der kommenden Einheit auf dem gleichen Wert und versuchen, in dieser Einheit das Ziel diesmal zu erreichen. Gelegentlich braucht der Körper schlicht und einfach etwas länger um sich anzupassen.

Intensivwiederholungen sind in der Regel eine sehr effektive Technik um gute Fortschritte zu machen. Dennoch kann es fatale Folgen haben, wenn Sie diese in jeder Trainingseinheit einsetzen oder gar den Mesozyklus verlängern würden, um über das angestrebte Maximum von 90% zu kommen. In diesem Fall droht Ihnen genau das, was Ihre weiteren Fortschritte mit Sicherheit behindern wird, das Übertraining. Bedenken Sie immer, dass Bodybuilding eine Sache ist, die einfach Ihre Zeit braucht. Schnelle Ergebnisse, besonders auf Dauer, sind hier nicht zu erzielen. So einfach ist der Körper nicht zu überlisten.

Tabelle 7: Eckdaten des Fortgeschrittenentrainings

Fortgeschrittene	
Zeitstufe	12 – 36 Monate
Trainingsystem	2er – Split
Trainingshäufigkeit	3x – 4x / Woche
Übungen/Muskelgruppe	2 – 3
Sätze/Übung	2 – 3
Wdh./Satz	min. 5, max. 25
Intensität in % des ILB	70 – 90 %

Tabelle 8: Bsp. Meso-/Mikrozyklus Fortgeschrittene (2er-Split, 4-Tage-Woche, Kraftausdauer)

Fortgeschrittene									
	Sätze	Wdh.	ILB /Satz	Mikro (100%)	Mikro I	Mikro II	Mikro III	Mikro IV	Mikro V
% v. ILB				70%	75%	80%	85%	90%	
Einheit 1									
Beinpressen	3								
Beinstrecken	3								
Beinbeugen	3								
Latzug z. Brust	3								
Rudermaschine	3								
Vorgeb. Seitheben	3								
Trizepsdrücken	3								
Bauchpressen(*)	3	Max.	---	---	---	---	---	---	---
Einheit 2									
Schrägbankdrücken	3								
KH-Bankdrücken	3								
Fliegende Flach	3								
Seitheben	3								
Nackendrücken	3								
Kurzhandelcurls	3								
Wadenheben	3								
Hyperextensions(*)	3	Max.	---	---	---	---	---	---	---

(*) Als Freiübung ohne Gewicht, daher keine Angaben zum ILB

Das Training in der Leistungsstufe

Die letzte Stufe des ILB-Systems stellt die Stufe des Leistungstrainierenden dar. Wie Sie sicher bemerkt haben, wurde mit jeder neuen Trainingsphase auch eine Steigerung in der Intensität verbunden. Das ist auch diesmal der Fall, allerdings mit dem Unterschied, dass das Training intensitätsmäßig nun an seiner Spitze angekommen ist. Wurde beim Fortgeschrittenentraining noch bei den Gewichten mit lediglich 90% des Leistungsbild-Maximums trainiert, so gehen Sie nun an die Grenze und probieren wirklich 100% Intensität zu erreichen.

Nun war es aber beim Fortgeschrittenen schon so, dass man nicht immer in jedem Satz alle geplanten Wiederholungen ausschöpfen konnte. In diesem Fall wurde bereits die Technik der Intensivwiederholungen eingesetzt, die auch in der Leistungsphase viel Anwendung findet. Zusätzlich können Sie nun viele weitere Intensitätstechniken einbauen, um einen optimalen Wachstumsanreiz an die Muskulatur zu senden, wie Höchstkontraktion, Satzserien mit abnehmendem Gewicht, Supersätze, Vorermüdung, etc.

Ein derartiges Vorgehen hat den Hintergrund, dass in den vorherigen Phasen regelmäßige Fortschritte in Training und Körperentwicklung kein wirkliches Problem darstellten. Als Leistungssportler werden aber diese Fortschritte nun immer kleiner und es stellen sich erstmals Phasen der Stagnation ein. Dabei sollten Sie aber nie die Geduld verlieren, sondern sich immer vor Augen führen, dass Trainingsfortschritte eben nicht



gleichmäßig wie eine Gerade verlaufen, sondern eher wellen- bzw. stufenförmig. Auf jede Stagnation werden auch wieder Phasen folgen, in denen Sie weitere Fortschritte machen.

Wie weit Sie die Intensität in den letzten Wochen eines Mesozyklus erhöhen, hängt einzig und allein von Ihrem Leistungsvermögen ab. Hören Sie auf Ihren Körper. Machen Sie noch Fortschritte oder haben Sie das Gefühl noch intensiver trainieren zu können? Dann legen Sie noch „eine Schippe“ drauf. Fühlen Sie sich hingegen überfordert und müde, tun ihn eventuell sogar die Knochen weh und habe Sie das Gefühl, dass irgendwie „nichts mehr geht“? Dann beenden Sie den Mesozyklus sofort und kehren wieder zu einer Phase niedrigerer Intensität zurück.

Als Leistungstrainierender sind Sie eigentlich so weit das ILB-System nicht mehr zubenötigen, da Sie Ihren Körper derart gut kennen, dass Sie genau wissen, was Sie tun müssen, um ein optimales Training zu planen und durchzuführen. Die bisherigen Phasen des ILB-Systems haben jedenfalls die Grundlagen dafür gelegt, dass Sie einerseits Sehnen, Bänder und Gelenke auf künftiges Training am Limit vorbereitet, andererseits sich aber auch das nötige Wissen angeeignet haben, um die Übungen korrekt auszuführen und auf den Körper abgestimmt zu trainieren. Doch auch, wenn Sie nun eigentlich

frei in Ihrer Trainingsgestaltung sind und ruhig einmal experimentieren sollten, so ist es ratsam die grundsätzliche Methodik des ILB-Systems weiterhin beibehalten, da diese es Ihnen immer ermöglicht, Ihre Fortschritte genau zu dokumentieren und nachzuvollziehen.

Nicht jeder möchte Bodybuilding als Leistungssport betreiben und vier bis sechs Tage in der Woche trainieren. Dieses ist in der Leistungsstufe auch nicht die Voraussetzung, stellt sie doch vielmehr die finale Stufe dar, in der Sie selbst versuchen, an Ihre individuellen Grenzen zu stoßen, dies aber nicht unsystematisch, sondern gezielt und immer genau kalkuliert.

Tabelle 9: Eckdaten des Leistungstrainings

Leistungssportler	
Zeitstufe	>36 Monate
Trainingsystem	2er - / 3er - Split
Trainingshäufigkeit	4x - 6x / Woche
Übungen/Muskelgruppe	2 - 4
Sätze/Übung	3 - 4
Wdh./Satz	min. 5, max. 25
Intensität in % des ILB	80 - 100 %



Tabelle 10: Bsp. Meso-/Mikrozyklus Leistungssport (3er-Split, 5-Tage-Woche, Maxkraft)

Leistungssportler								
	Sätze	Wdh. /Satz	ILB (100%)	Mikro I	Mikro II	Mikro III	Mikro IV	Mikro V
% v. ILB				80%	85%	90%	95%	100%
Einheit 1								
Kniebeugen	4							
Beinpresse	3							
Beinstrecken	3							
Gestr. Kreuzheben	4							
Beinbeuger	3							
Knieheben(*)	4	Max.	---	---	---	---	---	---
Bauchpressen(*)	4	Max.	---	---	---	---	---	---
Einheit 2								
Bankdrücken	4							
Schrägbankdrücken Kurzhantel	3							
Fliegende a. d. Flachbank	3							
Schulterdrücken	4							
Seitheben	3							
Rudern stehend	3							
Langhantelcurls	4							
Scottcurls	3							
Einheit 3								
Kreuzheben	4							
Klimmzüge	4							
Enges Latziehen zur Brust	3							
Langhantelrudern	3							
Vorg. Seitheben	3							
French-Press	4							
Trizepsdrücken	3							

Ein paar Worte zum Schluß

Wie Sie bei der Lektüre dieses Artikel sicher festgestellt haben, ist die individuelle Leistungsbild-Methode kein festes Trainingssystem, so wie viele andere, die im Bodybuilding weit verbreitet sind. Vielmehr stellt die ILB-Methode Ihnen Mittel und Werkzeuge zur Hand, mit deren Hilfe Sie in die Lage versetzt werden, nach einer Einführungs- und Lernphase Ihr Training optimal und vor allen Dingen jederzeit nachvollziehbar an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Nutzen Sie die vorgestellten Trainingspläne also nur als Anregungen. Mit jedem abgeschlossenen Mesozyklus gewinnen Sie an Erfahrung, die Sie wiederum in Ihre zukünftige Trainingsplanung einfließen lassen können.

Manch einer mag sich jetzt denken, dass er die Phase für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene auch überspringen kann, da er sowieso plant

(*) Als Freiübung ohne Gewicht, daher keine Angaben zum ILB

leistungsorientiert zu trainieren. Stellen Sie sich in diesem Fall einfach die Frage, ob Sie bei einem Haus auch die Stockwerke weglassen und gleich das Dach bauen. Auch als Grundschüler können Sie nicht gleich Ihren Schulabschluss machen. Steigen Sie also, je nach bisheriger Trainingserfahrung, bei der Phase ein, die für Sie nach absolvierten Monaten dran ist. Sollte sich diese für Sie noch als zu leicht erweisen, dann können Sie immer noch auf die nächste Phase ausweichen, wenn Sie einen Zyklus erfolgreich beendet haben. Viel Erfolg!

Der Autor Erik Dreesen ist Bayerischer Meister im Bodybuilding (IFBB) und Deutscher Meister im Bankdrücken. Wer mit Erik Kontakt aufnehmen möchte, der kann ihn auf seiner interessanten Internetseite www.bambam-scorner.de einmal besuchen.