

EIN WISSENSCHAFTLICH ORIENTIERTES MUSKELAUFBBAUPROGRAMM

MACHEN SIE OPTIMALE FORTSCHRITTE DURCH EINE INTELLIGENTE TRAININGSPLANUNG!
von Jens Ingenohl Fotos: J. Adlt

In jeder leistungsorientierten Sportart wie z.B. Fußball, Schwimmen, Leichtathletik oder Radfahren bedient man sich bei der Trainingsplanung schon seit langem den jeweils neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Trainingslehre. Man rennt nicht einfach wie ein wilder den Sportplatz fünfmal hoch und runter oder setzt sich aufs Rad und strampelt mal soeben eine Steigung hoch bis einem die Lunge aus dem Hals raushängt. Jede einzelne Trainingseinheit ist vielmehr genauestens vorgeplant. Häufig mit Hilfe eines Computers wird bereits Wochen vorher bis ins kleinste Detail errechnet, welche Leistung der Athlet an einem bestimmten Trainingstag zu erbringen hat. Im Bodybuilding hingegen scheint man sich für moderne Trainingslehre und vorausschauende Planung wenig zu interessieren. Man geht halt an 4-5

Tagen die Woche ins Studio, trainiert wie ein Wilder und ist erst dann zufrieden, wenn jede einzelne Muskelgruppe in jedem einzelnen Training bis zum völligen Versagen niedergeknüppelt wurde. Das ist in etwa so, als wenn jemand versuchen würde ein guter 100 m Läufer zu werden indem er jeden Tag die 100 m einmal volle Pulle rennt. Wer sich jedoch ständig verausgibt und im maximalen Bereich trainiert sowie stets das gleiche Programm befolgt, der wird nicht weit kommen. Wer hingegen auch mittel- und langfristig Fortschritte erzielen möchte, der benötigt etwas Köpfchen bei seiner Trainingsplanung. Das hier beschriebene Trainingsprogramm stellt für die meisten Kraftsportathleten einen optimalen Weg zur Steigerung der Muskelmasse dar, da viele Erkenntnisse aus der modernen Trainingslehre berücksichtigt werden.



WACHSTUMSREIZE UND VARIIERUNG

Das fundamentalste Trainingsprinzip ist das Prinzip der Überlastung. Dies bedeutet, dass der Körper nur dann stärker und massiger wird, wenn er zunehmend mehr gefordert wird. Eine Überlastung kann auf zweierlei Wegen erfolgen. Zum einen durch zusätzliche Wiederholungen mit dem selben Gewicht oder zum anderen durch mehr Sätze mit dem gleichen Gewicht und der gleichen Wiederholungszahl. Allerdings kann der Körper nicht kontinuierlich stärker werden, denn sonst würden wir alle bald über 300 kg auf der Bank drücken. Eine durchdachte Steuerung und Planung des Trainings ist daher unerlässlich, wenn die persönliche Leistung gesteigert werden soll. Training nach dem Instinktivprinzip hilft hier nicht weiter. Durch adäquate Wachstumsreize wird der Muskel stärker und der Körper legt schrittweise an Muskelmasse zu.

Jedoch gibt es im Bodybuilding fast so viele unterschiedliche Meinungen darüber wie ein Trainingsprogramm auszusehen hat wie es Trainierende gibt, was erklärt weshalb eine solche Fülle an verschiedenen Trainingssystemen und -theorien existieren. Beispielsweise favorisieren die Einen Sätze mit hohen Wiederholungszahlen, während die Anderen niedrige Wiederholungszahlen mit mehr Gewicht befürworten. Für einige Athleten ist das Training an freien Gewichten die Nummer eins, andere hingegen bevorzugen das Maschinentraining. Da sage noch einer Bodybuilding sei ein simpler Sport! Das Problem an der ganzen Materie



ausreichend Zeit zur Erholung gegeben wird, um die anschließenden intensiven Trainingsabschnitte mit einem Training bis zum Muskelversagen verkraften zu können. Das hier ausgearbeitete Trainingsprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von acht Wochen zuzüglich einer Testwoche, die dem eigentlichen Programm vorausgeht. Das Trainingsprogramm läßt sich in zwei unterschiedliche Phasen einteilen. In der ersten Trainingsphase erfolgt ein eher umfangorientiertes Training während in der darauffolgenden zweiten Phase ein intensitätsorientiertes Training dominiert. Bestmögliche Ergebnisse in punkto Muskel und Kraftzuwachs werden nur dann erzielt, wenn beide Phasen komplett durchlaufen werden.

PHASE 1 (VOLUMENTRAINING)

Die Trainingsphase 1 erstreckt sich über vier Wochen plus einer Testwoche vor Beginn des Programms. Trainiert wird an vier Tagen pro Woche mit einem dreier Splitprogramm. Das bedeutet, dass innerhalb dieser vierwöchigen Phase jede Muskelgruppe insgesamt fünfmal trainiert wird. Die Testwoche vorab dient zur Bestimmung der jeweiligen Trainingsgewichte für die kommenden Trainingseinheiten.

ist, dass die meisten Athleten wirklich der Meinung sind es gäbe das optimale Trainingsprogramm, das für immer Fortschritte bringt. Man müsse diesen perfekten Trainingsplan durch Eigenversuche für sich selbst eben nur erst finden, hört man landauf landab in den Studios. Die Wahrheit ist, dass fast alle Trainingsprogramme für eine gewisse Zeit Erfolge bringen. Die Wirkung der verschiedenen Trainingsmethoden ist jedoch zeitlich begrenzt. Nach einer bestimmten Trainingsdauer ist die optimale Anpassung des Körpers an die jeweilige Trainingsmethode erreicht. Eine dauerhafte Steigerung über mehrer Monate oder gar Jahre hinweg ist daher nur durch wohlgeplante Variationen im Training möglich. Das nachfolgend beschriebene Trainingsprogramm hilft Ihnen bestmögliche Zuwächse zu erzielen, indem die jeweilige Trainingsmethode/Periode optimal variiert bzw. gewechselt wird.

Wichtig ist jedoch nicht nur das Trainingsprogramm zu wechseln, sondern auch innerhalb einer Trainingsperiode die Intensität schrittweise anzuheben. Konkret bedeutet dies, dass in den ersten Wochen einer neuen Trainingsperiode mit niedrigerer Intensität trainiert wird als in den letzten Wochen. So wird gewährleistet, dass dem Körper in der Anfangsphase einer Periode

1. TRAININGSTAG: PROGRAMM A

MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÜNGE
BRUST	KH- BANKDRÜCKEN	6	5	3-4 MIN
	SCHRÜGBANKDRÜCKEN	8	4	3 MIN
	FLIEGENDE BEWEGUNGEN	12	4	2 MIN
SCHULTER	RUDERN STEHEND	6	5	3 MIN
	KH-SEITHEBEN	10	4	2-3 MIN
	KH-SEITHEBEN VORGE- BEUGT	12	4	2 MIN
TRIZEPS	PUSH-DOWN	8	5	3 MIN
	EINARMIG HINTER KOPF	10	5	2-3 MIN

2. TRAININGSTAG: PROGRAMM B

MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÜNGE
RÜCKEN	KLIMMZÜGE (MIT ZUSATZ- GEWICHT)	6	4	3-4 MIN
	KH-RUDERN	8	4	3 MIN
	FRONTZIEHEN ENG	12	4	2 MIN
BIZEPS	KH-CURL	8	5	3 MIN
	KONZENTRATIONSCURL	12	4	2-3 MIN
BAUCH	CRUNCHES	12	4	1-2 MIN
	DIAGONAL CRUNCHES	20	4	1-2 MIN

3. TRAININGSTAG: PROGRAMM C

MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÜNGE
BEINSTRECKER	KNIEBEUGEN	6	5	4 MIN
	BEINSTRECKER	10	4	3 MIN
BEINBEUGER	BEINBEUGER LIEGEND	6	4	3 MIN
	BEINBEUGER SITZEND	10	4	2-3 MIN
WADEN	WADENHEBEN STEHEND	6	4	3 MIN
	WADENHEBEN SITZEND	12	4	2-3 MIN

Das Programm an sich bringt allerdings recht wenig, wenn nicht für jeden einzelnen Trainingstag die Trainingsgewichte vorher exakt festgelegt werden. Zur Bestimmung der genauen Trainingsgewichte dient die Testwoche. Dabei sollten Sie folgendermaßen vorgehen: Absolvieren Sie 2-3 leichte Aufwärmätze an der Übung, die an diesem Tag getestet wird. Anschließend beginnen Sie mit dem eigentlichen Testsatz. Getestet werden exakt jene Übungen mit der genau gleichen Wiederholungszahl die auch im Trainingsprogramm festgeschrieben sind. Am Beispiel des KH-Bankdrückens (Kurzhandelbankdrücken) bedeutet dies konkret, dass Sie versuchen genau das Gewicht herauszufinden mit dem Sie in der Lage sind gerade noch sechs Wiederholungen selbstständig zu schaffen. Notieren Sie sich dieses Gewicht für die spätere Planung. Nach diesem Testsatz testen Sie die nächste Übung, die an diesem Tag auf Ihrem Trainingsplan steht. Wenn Sie am Ende der Woche alle Übungen getestet haben, dann können Sie sich an die Planung ihres Programmes heranmachen. Dabei verfahren Sie nach folgenden Vorgaben:

WOCHE 1	MONTAG	PROGRAMM A	MIT 80% DES TESTGEWICHTS
	DIENSTAG	PROGRAMM B	MIT 85% DES TESTGEWICHTS
	MITTWOCH	KEIN TRAINING	
	DONNERSTAG	PROGRAMM C	MIT 85% DES TESTGEWICHTS
	FREITAG	PROGRAMM A	MIT 85% DES TESTGEWICHTS
WOCHENENDE	KEIN TRAINING		

WOCHE 2	MONTAG	PROGRAMM B	MIT 90% DES TESTGEWICHTS
	DIENSTAG	PROGRAMM C	MIT 90% DES TESTGEWICHTS
	MITTWOCH	KEIN TRAINING	
	DONNERSTAG	PROGRAMM A	MIT 90% DES TESTGEWICHTS
	FREITAG	PROGRAMM B	MIT 95% DES TESTGEWICHTS
WOCHENENDE	KEIN TRAINING		

WOCHE 3	MONTAG	PROGRAMM C	MIT 95% DES TESTGEWICHTS
	DIENSTAG	PROGRAMM A	MIT 95% DES TESTGEWICHTS
	MITTWOCH	KEIN TRAINING	
	DONNERSTAG	PROGRAMM B	MIT 100% DES TESTGEWICHTS
	FREITAG	PROGRAMM C	MIT 100% DES TESTGEWICHTS
WOCHENENDE	KEIN TRAINING		

WOCHE 4	MONTAG	PROGRAMM A	MIT 100% DES TESTGEWICHTS
	DIENSTAG	PROGRAMM B	MIT 103-105% DES TESTGEWICHTS
	MITTWOCH	KEIN TRAINING	
	DONNERSTAG	PROGRAMM C	MIT 103-105% DES TESTGEWICHTS
	FREITAG	PROGRAMM A	MIT 103-105% DES TESTGEWICHTS
WOCHENENDE	KEIN TRAINING		

Wenn Sie dieses Programm am Ende der Woche 4 erfolgreich durchlaufen haben, so bewältigen Sie in all Ihren Übungen nicht nur mehr Gewicht als anfänglich sondern Sie sind gleichzeitig in der Lage mehrere Sätze mit einem Gewicht auszuführen mit dem Sie zu Beginn nur einen Satz schafften. Das nachfolgend aufgeführte Beispiel verdeutlicht anhand konkreter Zahlen, wie so ein

vorgeplanter Entwicklungsfortschritt innerhalb dieses vier Wochenabschnittes aussehen kann.

BEISPIEL: PLANUNG DES PROGRAMMES IN PHASE 1

ÜBUNG	WDH.-ZAHL	TEST	1.TRAINING MIT 85%	2.TRAINING MIT 90%	3.TRAINING MIT 95%	4.TRAINING MIT 100%	5.TRAINING MIT 103-105%
KH- BANKDRÜCKEN	6	75	65	67.5	72.5	75	77.5
SCHRÜGBANKDRÜCKEN	8	60	50	55	57.5	60	62.5
FLIEGENDE BEWEGUNGEN	12	25	20	22.5	22.5	25	27.5
RUDERN STEHEND	6	45	37.5	40	42.5	45	47.5
KH-SEITHEBEN	10	10	7.5	7.5	7.5	10	12.5
KH-SEITH. VORGEBEUGT	12	12.5	7.5	7.5	10	12.5	15
PUSH-DOWN	8	40	35	35	37.5	40	42.5
EINARMIG HINTER KOPF	10	20	17.5	17.5	17.5	20	22.5

Unser Athlet aus dem obigen Beispiel schafft in seiner Testwoche genau 6 Wiederholungen mit 75 kg im KH-Bankdrücken. Anhand dieser 75 kg bestimmt er daraufhin die Trainingsgewichte für die kommenden fünf Trainingseinheiten, die er mit dieser Übung in Phase 1 durchläuft. Bei seiner ersten Trainingseinheit verwendet er für alle seine Arbeitssätze beim KH-Bankdrücken 65 kg (= 85% von 75 kg) für jeweils 6 Wiederholungen. In der darauffolgenden Trainingseinheit wird das Gewicht





pragmatische Gründe, da insbesondere bei niedrigen Gewichten derart kleine Gewichtsabstufungen (Hantelscheiben) im Studio leider häufig nicht zu finden sind. Die Lösung bzw. der goldene Mittelweg besteht dann im Auf- und Abrunden der Gewichte auf das nächstmögliche Gewichtsegment. Athleten, die zu Hause trainieren können dieses Problem umgehen, wenn sie sich spezielle Gewichtsscheiben der Marke Plate Mate® zulegen, da diese eine geringe Steigerung von Trainingsgewichten besser zulassen. Im folgenden ist ein vollständiger Trainingsplan für die vier Wochen in Phase 1 aufgeführt. Das einzige was Sie tun müssen, ist die richtige Ermittlung des jeweiligen

dann auf 90% gesteigert, d.h. unser Athlet absolviert nun alle Arbeitssätze mit 67,5 kg für jeweils 6 Wiederholungen. In der dritten Trainingseinheit sind es dann 95% und in der vierten 100% seines Testgewichts. Bei seiner fünften und letzten Trainingseinheit wird das Gewicht dann auf 103-105% des Testgewichts gesteigert, was bedeutet, dass unser Athlet nun im KH-Bankdrücken 4 Sätze zu je 6 Wiederholungen mit 77,5 kg durchläuft. Dieser Kraftfortschritt mag auf den ersten Blick nicht sehr hoch erscheinen, in Wirklichkeit sprechen wir hier jedoch von einer beträchtlichen Steigerung, schließlich muß beachtet werden, dass unser Athlet in der Testwoche nur in der Lage war einen einzigen Satz KH-Bankdrücken mit 75 kg à 6 Wiederholungen zu bewältigen. Jetzt sind es 4 Sätze à 6 Wiederholungen mit 77,5 kg! Es ist für den Erfolg dieses Plans daher von äußerster Wichtigkeit, dass sich beim ursprünglichen Testsatz das Muskelversagen auch wirklich bei der angestrebten sechsten Wiederholung einstellt. Wenn der Athlet beim Testsatz noch 1-2 Wiederholungen dranhängen könnte, dann hat er das Gewicht zu niedrig gewählt und der ganze, hier angegebene Plan in Phase 1 ist für die Katz.

Beim genauen Nachrechnen der angegebenen Gewichte fällt auf, dass diese nicht immer exakt mit den Prozentzahlen übereinstimmen. Dies hat lediglich



Testgewichts in den verschiedenen Übungen während der vorangehenden Testwoche. Bitte achten Sie darauf wirklich jede Übung sauber und gewissenhaft zu testen, da andernfalls wie schon bemerkt das ganze Programm keinen Sinn macht. Falls es Ihnen nicht auf anhieb gelingt das richtige Testgewicht für die jeweilige Übung festzulegen so versuchen Sie nach einer 10-15 minütigen Pause einen zweiten Testsatz mit angepaßtem Gewicht.

TRAININGSPLAN FÜR PHASE 1 (ZUM SELBER AUSFÜLLEN!)

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGSZAHL	TEST	1. TRAINING MIT 85% VON TEST	SÜTZE	2. TRAINING MIT 90% VON TEST	SÜTZE	3. TRAINING MIT 95% VON TEST	SÜTZE	4. TRAINING MIT 100% VON TEST	SÜTZE	5. TRAINING MIT 105% VON TEST	SÜTZE
1. TAG												
KH-BANKDRÜCKEN SCHRÜGBANKDRÜCKEN FLIEGENDE BEWEGUNGEN	6			5		5		4		4		4
	8			5		5		4		4		4
	12			4		4		4		4		4
RUDERN STEHEND KH-SEITHEBEN KH-SEITHEBEN VORGE- BEUGT	6			5		5		4		4		4
	10			5		4		4		4		4
	12			4		4		4		4		4
PUSH-DOWN EINARMIG HINTER KOPF	8			5		5		4		4		4
	10			5		4		4		4		4
2. TAG												
KLIMMZÜGE (MIT ZUSATZ- GEWICHT) KH-RUDERN FRONTZIEHEN ENG	6			5		5		4		4		4
	8			4		4		4		4		4
	12			4		4		4		4		4
LH-CURL KONZENTRATIONSCURL	8			4		4		4		4		4
	10			4		4		4		4		4
CRUNCHES DIAGONAL CRUNCHES	12	KEIN TEST		4		4		4		4		4
	20	KEIN TEST		4		4		4		4		4
3. TAG												
KNEIEBEGEN BEINSTRECKER	6			5		5		4		4		4
	10			5		4		5		4		4
BEINBEUGER LIEGEND BEINBEUGER SITZEND	6			4		4		4		4		4
	10			4		4		4		4		4
WADENHEBEN STEHEND WADENHEBEN SITZEND	6			5		5		4		4		4
	12			4		4		4		4		4

PHASE 2 (INTENSITÄTSTRAINING)

Nach Beendigung von Phase 1 sollten Sie unverzüglich mit Phase 2 beginnen. Phase 2 erstreckt sich ebenfalls über vier Wochen, jedoch wird diesmal mehr Wert auf Intensität als auf Volumen gelegt. In Phase 2 wird die Anzahl der Trainingssätze pro Muskelgruppe gegenüber Phase 1 etwas reduziert, die Übungen werden gewechselt und jeder Körperteil wird nur einmal pro Woche direkt beansprucht. Trainiert wird jedoch nach wie vor nur viermal die Woche. Dies bedeutet, dass Sie in Phase 2 jede Muskelgruppe insgesamt viermal trainieren.



1. TRAININGSTAG: PROGRAMM 1				
MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÄNGE
BRUST	LH- BANKDRÜCKEN	6	3	4 MIN
	SMITHMASCHINE SCHRÜG	8	2	3 MIN
	BUTTERFLY	12	2	3 MIN
BIZEPS	KH-CURL SITZEND	6	3	3-4 MIN
	SCOTTCURL	12	2	3 MIN

3. TRAININGSTAG: PROGRAMM 3				
MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÄNGE
RÜCKEN	PULL-DOWN	6	3	3-4 MIN
	LONG-PULLEY	10	3	3 MIN
WADEN	WADENHEBEN STEHEND	6	3	3 MIN
	WADENHEBEN SITZEND	12	2	2-3 MIN

2. TRAININGSTAG: PROGRAMM 2				
MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÄNGE
BEINSTRECKER	BEINPRESSE	8	3	4 MIN
	HACKENSCHMIDT	15	2	3 MIN
BEINBEUGER	BEINBEUGER LIEGEND	8	3	3 MIN
BAUCH	CRUNCHES	12	3	1-2 MIN
	DIAGONAL CRUNCHES	20	2	1-2 MIN

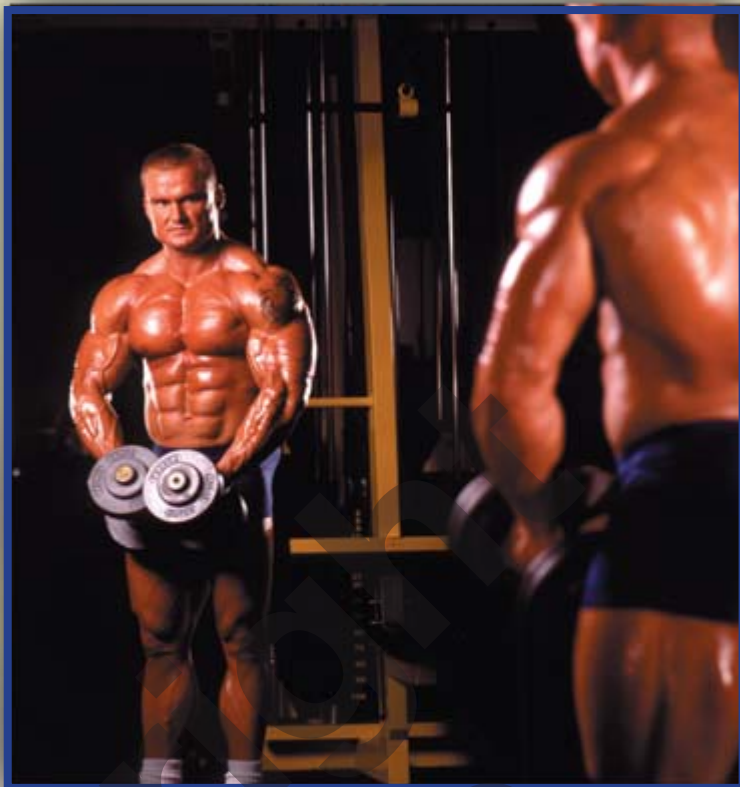
4. TRAININGSTAG: PROGRAMM 4				
MUSKELGRUPPE	ÜBUNG	WDH.-ZAHL	SATZZAHL	PAUSENLÄNGE
SCHULTER	FRONTDRÜCKEN	6	3	4 MIN
	SEITHEBEN	8	2	3 MIN
	SEITHEBEN VORGEUGT	8	2	
TRIZEPS	DIPS	6	3	3-4 MIN
	PUSH-DOWN	12	2	2-3 MIN

Die Trainingstage sollten folgendermaßen über die Woche aufgeteilt werden:

Montag: *Programm 1*
Dienstag: *Trainingsfrei*
Mittwoch: *Programm 2*
Donnerstag: *Programm 3*
Freitag: *Trainingsfrei*
Samstag: *Programm 4*
Sonntag: *Trainingsfrei*

In den ersten beiden Wochen der Phase 2 sollten Sie nach 1-2 leichten Aufwärmsets (ein Aufwärmen ist in der Regel nur bei der ersten Übung einer jeweiligen Muskelpartie notwendig) ein Gewicht wählen mit dem gerade noch die angegebene Wiederholungszahl möglich ist und Sie keine weitere Wiederholung mehr alleine schaffen. Jeder Satz wird quasi bis zum Muskelversagen durchgeführt. Um trotz Ihrer nachlassenden Körperkraft auch in den Folgesätzen die angegebene Wiederholungszahl zu bewältigen, müssen Sie die Gewichte von Satz zu Satz reduzieren. Verzichten Sie jedoch auf Intensiv- und Negativwiederholungen in den ersten beiden Wochen der Phase 2.

Das Training in der dritten und vierten Woche in Phase 2 wird im Prinzip wie in den ersten beiden Wochen gestaltet. Einziger Unterschied ist, dass Sie jeweils im letzten Satz einer Übung über den Punkt des konzentrischen Muskelversagens hinaus-



trainieren. Dies bedeutet, dass Sie am Ende dieses Satzes, also wenn Sie selbstständig keine weitere Wiederholung mehr schaffen, mit Hilfe eines Trainingspartners noch zwei erzwungene Wiederholungen (Intensivwiederholungen) anschließen. Ihr Partner sollten Ihnen dabei jedoch nur bei der Aufwärtsbewegung leichte Hilfestellung leisten, die Abwärtsbewegung (negativer Teil der Übung, d.h. kontrolliertes Herablassen des Gewichtes) müssen Sie selbst bewältigen. Was die verwendeten Gewichte bzw. die Gewichtssteigerungen angeht, so gibt es bei Phase 2 keine so genauen Vorschriften wie dies bei Phase 1 der Fall ist. Versuchen Sie während der vierwöchigen Phase 2 wenn möglich die Trainingsgewichte bei jeder Trainingseinheit etwas zu erhöhen, allerdings unter Einbehaltung der angegebenen Wiederholungszahl. Sollten Ihnen in Phase 2 jedoch hier und da 1-2 Wiederholungen zusätzlich oder auch mal weniger gelingen und Sie dadurch von der vorgegebenen Wiederholungszahl abweichen, so ist das nicht weiter tragisch. Größere Abweichungen wie z.B. 3-4 Wiederholungen gilt es allerdings zu vermeiden. Nach erfolgreichem Durchlaufen von Phase 2 können Sie sich 4-5 Ruhetage gönnen und anschließend wieder mit einem Volumentraining wie in Phase 1 beginnen. Führen Sie dazu wie gehabt erst eine Testwoche zur Ermittlung Ihrer Trainingsgewichte durch. Sie werden sehen, dass diese jetzt deutlich über den Gewichten liegen, die Sie bei Ihrer allerersten Testwoche verwendet haben.

