
OPTIMIERUNG DER TRAININGSPHASEN



HYPERTROPHIE



ZIELE

- Muskulatur aufbauen
- Arbeitskapazität erhöhen
- Keine Zeit und Trainingskapazität für zu schweres Training verschwenden

BELASTUNGSPARAMETER

- 55 – 75% deines 1RM
- Wiederholungszahlen zwischen 6-12
- Steigendes Volumen durch den Block

ÜBUNGS-AUSWAHL

- Weniger Spezifität notwendig
- Highbar – statt Lowbar
- Bankdrückvariationen (Feet-Up, Close Grip, Wide Grip, Incline)
- Conv. Deadlift (Blockpulls)

LÄNGE DES BLOCKS

- Länge des Mesozyklus: 3-8 Wochen
- 3 Wochen bis zu 4 Monaten (0-50%)
- Anfänger eher länger, je fortgeschrittener – desto kürzer
- Frauen eher länger

KRAFT



ZIELE

- Kraftentfaltung verbessern
- Technik der Wettkampflifts aufbauen/verbessern
- Erhalt der Muskulatur aus der Hypertrophiephase

BELASTUNGSPARAMETER

- 70 – 90% deines 1RM
- Wiederholungszahlen zwischen 3-6
- Steigende Intensität durch den Block

ÜBUNGS-AUSWAHL

- Spezifisch zu den Wettkampflifts
- Lowbar – statt Highbar
- Wettkampfbankdrücken (u.Variationen)
- Sumo/Conv. Deadlift

LÄNGE DES BLOCKS

- Länge des Mesozyklus: 3-6 Wochen
- 3 Wochen bis zu 4 Monaten (20-70%)
- Fortgeschrittene sollten hier länger verbleiben

PEAKING



ZIELE

- Technik optimieren
- Neuronale Anpassung optimieren
- Fitness der zurückliegenden Blöcke erhalten
- Ermüdung hin zum Wettkampf abbauen

BELASTUNGSPARAMETER

- 85 – 100% deines IRM
- Wiederholungszahlen zwischen 1-3
- Steigende Intensität durch den Block

ÜBUNGS AUSWAHL

- Wettkampflifts oder Lifts mit hoher Spezifität

LÄNGE DES BLOCKS

- Länge des Mesozyklus: 2-6 Wochen
- 2 Wochen bis zu 2 Monaten (15-50%)
- Anfänger eher kurz, Fortgeschrittene eher länger

DELOAD



ZIELE

- Ermüdung abbauen
- Bildet einen Übergang zwischen den Blöcken

BELASTUNGSPARAMETER

- 80-90% deiner normalen Trainingsintensität
- 50-75% des normalen Trainingsvolumen

LÄNGE DES BLOCKS

- Länge des Mesozyklus: 1-2 Wochen