Inhalt

1. Was ist der Kerngedanke von PITT-Force?
2. Warum ist PITT Force sinnvoll?
3. Wie sieht das PITT Force Prinzip aus?
4. Wie funktioniert die PITT Force Variante vom Fitness Guru?
    4.1. So funktioniert die Fitness Guru Variante des PITT Force Trainings
    4.2. Was macht die Fitness Guru Variante von PITT Force aus?
5. Wie sieht ein Trainingsplan für PITT Force Training aus?
6. Fazit: Für wen lohnt sich PITT-Force?
7. Häufige Fragen zu PITT-Force
    7.1. Was ist die PITT-Force-Methode?
    7.2. Wer hat PITT-Force erfunden?
    7.3. Was ist der Unterschied zwischen PITT-Force und PITT-Myokalypse?
    7.4. Ist PITT-Force dasselbe wie Clustertraining?
    7.5. Bringt PITT-Force mehr Muskeln als normales Training?
    7.6. Welches Gewicht nehme ich für PITT-Force?
    7.7. Wie lange dauert ein PITT-Force-Satz?
    7.8. Für wen ist PITT-Force geeignet?
    7.9. Gibt es einen PITT-Force-Trainingsplan?

 Zuletzt umfassend überprüft und aktualisiert: 30. Oktober 2026

Die *PITT-Force Trainingsmethode* wurde von Karsten Pfützenreuter entwickelt. Das *PITT-Force* Training kombiniert ein schweres Gewicht mit kurzen Pausen zwischen den einzelnen Wiederholungen. So bewegst du ein Gewicht, das du am Stück nur 8-mal schaffst, in einem einzigen Satz 20-mal und öfter, und forderst den Muskel stark, ohne dass die Technik zerfällt. Der Fitness Guru stellt eine Variante des PITT Force Trainings vor, die bestimmte Nachteile des Trainingsprinzips umgeht und zeigt, wie man das System in den eigenen Trainingsalltag einbinden kann.

Kurz und knapp: Wie funktioniert das PITT-Force-Training von Karsten Pfützenreuter?

> PITT-Force ist ein Clustertraining: Du nimmst ein Gewicht, das du 8-mal sauber bewegst, das sind rund 80 Prozent deines Maximums, machst damit aber immer nur eine Wiederholung und legst danach eine kurze Pause ein. Die Pausen wachsen von 2 bis 5 Sekunden auf 13 bis 20 Sekunden, so kommen 20 bis 23 Wiederholungen in einem Satz zusammen, der locker 5 Minuten dauert. Pro Übung machst du 2 solcher Sätze. Die Fitness-Guru-Variante bündelt die Wiederholungen zu 6-2-2-2-2-1, also 15 Wiederholungen mit 5 Pausen von 5 bis 15 Sekunden, und ist nach rund 2 bis 2,5 Minuten fertig. Studien zu Cluster-Sätzen finden ähnliche Zuwächse an Kraft und Muskelmasse wie mit klassischen Sätzen.

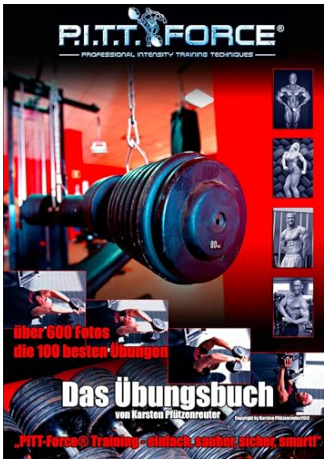
Hypertrophie, was ist das? Hypertrophie bedeutet, ganz allgemein gesprochen, die Größenzunahme eines Organes oder Gewebes. Die Größenzunahme findet durch die Vergrößerung einzelner Zellen statt. Im Kraftsport möchten wir Muskulatur aufbauen, also die Muskeln zu Größenwachstum anregen. Ein auf Muskelwachstum ausgelegtes Training nennen wir hypertrophisches Training.

Was ist der Kerngedanke von PITT-Force?



PITT-Force beim Bankdrücken: Nach jeder Wiederholung kommt die Stange kurz in die Ablage, die Sicherheitsablagen sitzen knapp unter Brusthöhe

PITT (*Professional Intensity Training Techniques*) ist, frei übersetzt, eine *Intensitätstechnik* für Fortgeschrittene. Man intensiviert den Reiz auf den Muskel, um diesen bestmöglich zu Wachstum anzuregen. In einer normal gestalteten Trainingseinheit mit Zielausrichtung Hypertrophie wird man ein Gewicht wählen, mit dem man zwischen 8 und 12 Wiederholungen schafft. Anschließend erfolgt eine Satzpause, in der man sich so weit erholt, bis man den nächsten Satz mit 8 bis 12 Wiederholungen schafft.
PITT Force erhöht durch geschicktes Einflechten kurzer *Pausen zwischen den einzelnen Wiederholungen* die Anzahl der Gesamtwiederholungen auf 20 und mehr in einem Satz. Gerade dann, wenn man die Anfängerphase im Kraftsport hinter sich gelassen hat, bringt die PITT Force Methode einen Boost ins Training, mit dem man *Phasen mit Stagnation* überwinden kann.
Vorgestellt hat Pfützenreuter sein System 2009 im Buch „PITT-Force: Professional Intensity Training Techniques“. 2012 folgte bei Books on Demand das PITT-Force® Training Übungsbuch (*): 116 Seiten, auf denen er mit über 600 Fotos mehr als 100 Übungen zeigt. 2020 erschien sein Buch „PITT-Myokalypse“. Sein Untertitel verspricht „Muskelaufbau mit super leichten Gewichten und ohne Anstrengung“. Das Buch setzt damit einen anderen Schwerpunkt als das klassische PITT-Force mit seinem 8er-Gewicht. In diesem Artikel geht es um das klassische System.



161 Bewertungen

PITT-Force® Training Übungsbuch: Einfach, sauber, sicher...

24,90 EUR

Bei Amazon ansehen

Warum ist PITT Force sinnvoll?

Intensitätstechniken sind kein Zuckerschlecken! Hier geht es oft ans Eingemachte. Es werden häufig Techniken wie Dropsätze eingesetzt, die die Strukturen deines Bewegungsapparates aufs Äußerste fordern und damit durchaus Potenzial haben, Verletzungen und Überlastungen zu erzeugen. PITT Force setzt auf kurze Pausen zwischen den Wiederholungen. In diesen Pausen kannst du dich sammeln. Gleichzeitig bekommt der Muskel in der kurzen Pause wieder Sauerstoff und füllt einen Teil seines schnellen Energiespeichers, des Kreatinphosphats, wieder auf. Macht man keine Pausen, geht dem *Zielmuskel* buchstäblich die Puste aus. Die *anaerobe Energiebereitstellung* kommt nicht mehr hinterher, Stoffwechselprodukte sammeln sich an, der Muskel *übersäuert*. Jede weitere Wiederholung wird langsamer und unsauberer. Ganz erholt sich der Muskel in 2 bis 20 Sekunden nicht, für die nächste saubere Wiederholung reicht es aber. Insgesamt ist die *trainingswirksame Zeit* im Zielmuskel durch die kurzen Pausen deutlich höher, weil du das schwere Gewicht öfter bewegst, als es am Stück möglich wäre.

Wer PITT Force sauber ausführt, fordert den Muskel stark, und jede Wiederholung startet mit frischer Technik. Wer in das PITT Force Training einsteigt, der wird anfänglich vermutlich sogar ein Problem damit haben, das Gewicht nach der ersten Wiederholung abzulegen und eine kurze Pause einzulegen, obwohl damit noch locker 7 Wiederholungen gingen. Aber das ist ebenfalls Teil des Prinzips und bedeutet *weniger mentale und psychische Belastung* als bei vielen anderen *Intensitätstechniken*!

Was die Wissenschaft heute dazu sagt. Was Karsten Pfützenreuter mit PITT-Force umsetzt, läuft in der Sportwissenschaft unter dem Begriff Clustertraining (genauer: Inter-Repetition-Rest, also Pausen zwischen einzelnen Wiederholungen). Zur Langzeitwirkung haben Davies und Kollegen 29 Studien in einer Meta-Analyse (Sports Medicine, 2021) zusammengefasst. Zwischen Cluster-Sätzen und klassischen Sätzen fanden sie keine Unterschiede bei Kraft, Schnellkraft, Bewegungsgeschwindigkeit, Muskelwachstum und Kraftausdauer. Die Autoren vermuten aber, dass Cluster-Sätze dabei weniger ermüden.

Eine Meta-Analyse aus 2025 mit 21 Studien zur Maximalkraft junger Erwachsener kommt insgesamt zum selben Ergebnis: kein Unterschied. Aufgeteilt nach der Dauer der Programme lag das Clustertraining nach 4 bis 8 Wochen leicht vorn, nach 9 bis 12 Wochen das klassische Training. Die Autoren empfehlen deshalb, Clustertraining in Blöcken von bis zu 8 Wochen einzusetzen und danach zu wechseln.

Und das Muskelwachstum? In einer Studie von Vargas-Molina und Kollegen (European Journal of Applied Physiology, 2025) trainierten 10 krafttrainingserfahrene Teilnehmer, 7 Männer und

3 Frauen, 8 Wochen lang zweimal pro Woche Beinpresse und Beinstrecker. Ein Bein machte 5 Sätze à 12 Wiederholungen am Stück, das andere teilte jeden Satz in 3 Cluster à 4 Wiederholungen mit 20 Sekunden Pause dazwischen. Sätze, Wiederholungen und Anstrengung waren gleich. Muskeldicke und Magermasse nahmen in beiden Beinen ähnlich zu.

Studie	Umfang	Ergebnis Cluster-Sätze gegen klassische Sätze
Davies und Kollegen, Sports Medicine 2021	Meta-Analyse über 29 Studien, Programme ab 3 Wochen	keine Unterschiede bei Kraft, Schnellkraft, Geschwindigkeit, Muskelwachstum und Kraftausdauer
Cui und Kollegen, Frontiers in Physiology 2025	Meta-Analyse über 21 Studien, junge Erwachsene, Maximalkraft	insgesamt kein Unterschied, nach 4 bis 8 Wochen leicht für Cluster-Sätze, nach 9 bis 12 Wochen für klassische Sätze
Vargas-Molina und Kollegen, European Journal of Applied Physiology 2025	10 Trainierte, 8 Wochen, Beinpresse und Beinstrecker, 5 × 12 gegen 5 × (3 × 4)	ähnlicher Zuwachs bei Muskeldicke und Magermasse

PITT-Force bringt nach heutigem Stand also nicht mehr Muskeln als normale Sätze. Nach den Studien zu Cluster-Sätzen ist es ein gleichwertiger Weg zu Kraft und Muskelmasse, der ein schweres Gewicht mit vielen sauberen Wiederholungen verbindet. Ob die frischere Technik Verletzungen vorbeugt, hat keine dieser Studien gemessen. Der Gedanke dahinter leuchtet ein: Wer jede Wiederholung ausgeruht und sauber ausführt, verliert seltener die Technik.

Das meint der Fitness Guru

PITT-Force ist dein Werkzeug, wenn du ein schweres Gewicht oft bewegen willst: Dein 8er-Gewicht geht 15- bis 23-mal nach oben, und auch die letzten Wiederholungen bleiben sauber. Am besten passt es als Block von 4 bis 8 Wochen, wenn du im Plateau steckst. Danach wechselst du zurück zu klassischen Sätzen oder in einen Kraftblock wie den 5×5

Trainingsplan.



Wie sieht das PITT Force Prinzip aus?

Zunächst gilt es, für die jeweilige Übung das *Gewicht* so zu wählen, dass damit *8 technisch einwandfreie Wiederholungen* gemacht werden können. Das sind rund 80 Prozent deines Maximums. Wie du dieses Gewicht aus einem Testsatz berechnest, zeigt der PITT-Force-Planer weiter unten.

Du machst immer *genau eine Wiederholung*, dann legst du eine *Pause* ein, die anfänglich etwa *2 bis 5* Sekunden dauern sollte. Im Laufe des Satzes wird die Pausenzeit bis auf maximal 20 Sekunden erweitert. Am Ende eines *PITT-Force Satzes* sollten etwa 20 bis 23 Wiederholungen zusammengekommen sein.

Im PITT Force System teilt man einen Satz quasi in Einzelwiederholungen, zwischen denen kurze Pausen eingeflochten werden. Streng genommen ist PITT Force ein sogenanntes *Clustertraining*.

Clustertraining: Clustern bedeutet, dass man die Gesamtwiederholungszahl in kleine Portionen (Cluster) aufteilt. Die Clustergröße, also die Anzahl Wiederholungen in einem Cluster, sollte im Bereich 1 bis 5 liegen. Die Pausen zwischen den Clustern können zwischen 10 und 45 Sekunden liegen. PITT-Force arbeitet mit Clustern aus einer einzigen Wiederholung und liegt mit Pausen von 2 bis 20 Sekunden am kurzen Ende dieser Spanne, zu Satzbeginn sogar darunter.

Wie hat man sich die Gestaltung der Pausen genau vorzustellen?

Wiederholung	PITT-Force Pause danach (Sekunden)
1 bis 8	je 2 bis 5 Sekunden
9 bis 12	je 5 bis 8 Sekunden

13 bis 17	je 9 bis 12 Sekunden
18 bis 20	je 13 bis 20 Sekunden
Pausen bis Wiederholung 20	19 Pausen, zusammen 107 bis 172 Sekunden

Wer sich die Tabelle einmal genau ansieht, der stellt fest, dass ein solcher PITT Force Satz bis Wiederholung 20 knapp *2 bis 3 Minuten* Pausen beinhaltet. Rechnet man die eigentliche Wiederholung und das Ablegen bzw. Herausheben noch dazu, kommt man locker auf *5 Minuten* für einen Satz.
Vorgeschaltet vor jede Übung sollte ganz selbstverständlich aufgewärmt werden. Jede Übung sollte *2 PITT-Force Sätze* beinhalten.
Die Pausen solltest du messen statt schätzen, denn im Kopf mitzuzählen kostet genau die Konzentration, die du für die nächste Wiederholung brauchst. Leg dir eine Stoppuhr in Sichtweite oder nutze einen Intervall-Timer wie den Gymboss (*). Die kurzen Pausen im Satz liest du an der Stoppuhr ab, und für die Satzpause stellst du ein festes Intervall ein, nach dem der Timer piept oder vibriert. Das Handy kann dann in der Tasche bleiben.



5.492 Bewertungen

Gymboss Intervallzeitgeber Und Stoppuhr SCHWARZ-BLAU...

Ein oder zwei unterschiedliche Zeitintervalle von 2 Sekunden bis 99 Minuten möglich. Inklusive...
Eingebaute Stoppuhr und Uhr-Funktion. Sichere und abnehmbaren Gürtelclip enthalten.-in...
Auto-Modus ermöglicht Wiederholungen in Intervallen. Einstellung von 1 - 99 Runden möglich...
Alarm durch Signalton, Vibration oder durch beides möglich. Alarm-Dauer von 1, 2, 5 oder...
In der Größe eines kleinen Pager. Wasser- und stoßfest. Für den Einsatz in den Bereichen...

24,95 EUR

Bei Amazon ansehen

Wie funktioniert die PITT Force Variante vom Fitness Guru?

Eine Satzdauer von 5 Minuten ist schon enorm. Ebenfalls kritisch zu sehen ist der Umstand, dass man das Gewicht tatsächlich nach jeder Wiederholung ablegen muss. Wer Gewicht ablegt, muss es auch wieder aufnehmen. Leicht *verliert man so den Fokus*, da man durchaus damit beschäftigt ist, in der Pause zu zählen oder die Hände neu zu positionieren. Das Herausheben oder -drücken ist oft mit einer höheren bzw. anderen mechanischen Beanspruchung verbunden als die eigentliche Übung. Man denke nur an das Herausheben der Langhantel beim *Bankdrücken* oder die korrekte Positionierung des Körpers beim *Kreuzheben*.

Wie kann man die Vorteile des PITT Force nutzen, ohne dabei die geschilderten Nachteile in Kauf nehmen zu müssen?

So funktioniert die Fitness Guru Variante des PITT Force Trainings

Wähle ein Gewicht, mit dem du technisch einwandfrei 8 Wiederholungen schaffst.
Mache mit diesem Gewicht *6 Wiederholungen* und lege jetzt eine Pause ein. Die Pause sollte etwa *5 Sekunden* dauern.
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *5-8 Sekunden* dauern sollte.
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte.
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *10-12 Sekunden* dauern sollte.
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *12-15 Sekunden* dauern sollte.
Mache mit dem Gewicht *1 Wiederholung*.
Jetzt kommt eine Satzpause von etwa *2 bis 2:30 Minuten*.
In jeder Übung werden 2 Sätze absolviert.

Was macht die Fitness Guru Variante von PITT Force aus?

Ein Satz besteht nicht aus aneinandergereihten Einzelwiederholungen, sondern aus *Abschnitten*, in denen man *unterschiedlich viele Wiederholungen* macht. Die Abschnitte werden, wie bei PITT Force, durch unterschiedlich lange Pausen voneinander getrennt. Genauso wie bei PITT Force bekommt der Muskel in dieser Pause wieder Sauerstoff und füllt einen Teil seiner schnellen Energiespeicher auf. Die Pause ist jedoch nicht lang genug, um dem Muskel Zeit für komplette Erholung zu geben. Gleichzeitig haben wir den Nachteil von PITT Force, das Gewicht nach jeder Wiederholung abzulegen und wieder aufzunehmen und

neu zu fokussieren, erheblich abgemildert.



Kurze Pause zwischen zwei Abschnitten: Die Stange liegt in der Ablage, die Sicherheitsablagen auf Hüfthöhe fangen eine misslungene Kniebeuge ab

Wer kurz rechnet, stellt fest, dass wir im *Fitness Guru PITT-Force* auf 40 bis 50 Sekunden Pause kommen. Rechnet man die Zeit für die eigentliche Übungsausführung und das Ablegen dazu, dauert ein Satz nach diesem Prinzip *rund 2 bis 2,5 Minuten*. Wir haben zwar einige Wiederholungen weniger gemacht, 15 anstatt 20, den *Zielmuskel* aber trotzdem weit über das gewohnte Maß hinaus angesprochen. Immerhin haben wir ein Gewicht, welches wir im Normalfall maximal 8 Mal schaffen, in einem Satz 15 Mal bewegt.

	Klassischer Hypertrophie-Satz	PITT-Force (Original)	Fitness-Guru-Variante

Gewicht	für 8 bis 12 Wiederholungen	für 8 saubere Wiederholungen	für 8 saubere Wiederholungen
Wiederholungen pro Satz	8 bis 12 am Stück	20 bis 23 einzeln	15 in 6 Abschnitten (6-2-2-2-2-1)
Pausen im Satz	keine	nach jeder Wiederholung, 2 bis 20 Sekunden, zusammen knapp 2 bis 3 Minuten	5 Pausen von 5 bis 15 Sekunden, zusammen 40 bis 50 Sekunden
Gewicht ablegen	einmal am Satzende	nach jeder Wiederholung	in jeder der 5 Pausen und am Satzende
Satzdauer	rund 30 bis 60 Sekunden	locker 5 Minuten	rund 2 bis 2,5 Minuten

Du musst in diesem System immer wieder einen Parameter anpassen, um deinen Muskel weiter zu fordern und ihn damit zu neuem Wachstum anzuregen. Das Prinzip dahinter heißt progressive Überlastung. Konstant halten sollte man die *Anzahl der Wiederholungen* in den Segmenten eines Satzes. Also immer im ersten Teil eines Satzes 6 Wiederholungen.
Bleiben Pausenzeiten und das Trainingsgewicht!
Hier gilt: *Erst Pausen verkürzen, dann das Trainingsgewicht erhöhen!*
Beim *Verkürzen der Pausen* hat es sich bewährt, in den letzten Segmenten Anpassungen vorzunehmen. Also in den Anteilen, in denen die Pausen recht lange (*10 Sekunden und mehr*) sind.
Das obige Training sieht mit den Anpassungen bei den Pausenzeiten etwa so aus:
Mache mit diesem Gewicht *6 Wiederholungen* und lege jetzt eine Pause ein. Die Pause sollte etwa *5 Sekunden* dauern.
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *5-8 Sekunden* dauern sollte.
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte. ← Pause 3
Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte. ← Pause 2

Mache mit dem Gewicht *2 Wiederholungen* und lege eine kurze Pause ein, die etwa *8-10 Sekunden* dauern sollte. ← Pause 1
Mache mit dem Gewicht *1 Wiederholung*.
Wenn man beide Sätze mit diesen kürzeren Pausen (1, 2 und 3 je 8 bis 10 Sekunden) sauber schafft, ist es Zeit, das *Trainingsgewicht zu erhöhen*. Du dürftest es geschafft haben, dem Muskel beizubringen, mit dem verwendeten Gewicht mehr Wiederholungen zu schaffen. Mache einen Test, wie viele Wiederholungen du schaffst, und justiere dein System neu.
Das geht mit Hilfe des Fitness Guru 1 RM und Wiederholungsrechners ganz einfach. Du nimmst das Gewicht, mit dem du aktuell einen PITT Force nach dem Fitness Guru Prinzip absolvierst. Damit machst du jetzt so viele Wiederholungen wie möglich, ohne Pause versteht sich. Diese Daten gibst du in den 1 RM Rechner ein. Im Beispiel haben wir Bankdrücken mit 80 kg absolviert und damit jetzt 10 Wiederholungen geschafft. In der Zeile für 8 Wiederholungen können wir ablesen, dass wir als neues Trainingsgewicht 85 kg verwenden können. Mit 85 kg absolvieren wir unsere Fitness Guru PITT Force Sätze wieder mit den original Pausenzeiten.
Noch schneller geht es mit dem PITT-Force-Planer. Er schätzt aus deinem Testsatz das Gewicht für 8 saubere Wiederholungen und rundet es auf deine Hantelscheiben ab. Dazu zeigt er dir den kompletten Satz mit allen Pausen, wahlweise für die Fitness-Guru-Variante oder für das Original.

RECHNER

PITT-Force-Planer: Gewicht und Pausen für deinen Satz

Trag einen Testsatz ohne Pause ein: das Gewicht und wie oft du es sauber bewegt hast, am besten 3 bis 12 Wiederholungen. Der Planer schätzt daraus dein Maximum, rechnet dein Gewicht für 8 saubere Wiederholungen aus und zeigt dir den Satz mit allen Pausen.

Gewicht im Testsatz in kg
80
Wiederholungen im Testsatz
10
Kleinster Gewichtsschritt 2,5 kg (Langhantel, Maschine) ▼ Variante
Fitness-Guru-Variante (6-2-2-2-2-1) ▼
Satz planen

Das Maximum schätzt der Planer wie unser 1RM-Rechner als Mittelwert der Formeln von Epley und Brzycki. Dein PITT-Force-Gewicht sind 80 Prozent davon, abgerundet auf deinen kleinsten Gewichtsschritt. Der 1RM-Rechner rundet dagegen auf die nächste 2,5-kg-Stufe, deshalb liegt der Planer manchmal eine Stufe darunter. Über 12 Wiederholungen wird die Schätzung ungenau. Für die Satzdauer rechnet der Planer mit 4 bis 5 Sekunden pro Wiederholung und 6 Sekunden fürs Ablegen und Aufnehmen der Hantel in jeder Pause.

Gymboss Trainingslog

Wie sieht ein Trainingsplan für PITT Force Training aus?

Pfützenreuters eigene Übungsauswahl mit über 100 Übungen steht im PITT-Force® Training Übungsbuch. Ein *3er Split* nach dem PITT-Force-Prinzip könnte wie folgt aussehen:

Tag 1 (Rücken, Bizeps, Schulter hinten)
Vorgebeugtes Langhantelrudern
Klimmzüge
Kreuzheben
Bizepscurl SZ-Stange
Tag 2 (Brust, Trizeps, seitliche Schultern)
Bankdrücken
Kabel Crossover
Trizepsdrücken am Kabelzug
Kurzhantel Seitheben
Tag 3 (Beine)
Beinpresse
Kniebeuge
Beinbeuger
Wadenheben

Pro Übung machst du 2 Sätze. Dabei musst du nicht jede Übung nach PITT-Force trainieren. Nimm pro Tag eine oder zwei Grundübungen im PITT-Force-Stil, etwa Kreuzheben an Tag 1, Bankdrücken an Tag 2 und Kniebeuge an Tag 3. Den Rest trainierst du klassisch mit 8 bis 12 Wiederholungen.

Schaffst du mehr als 8 saubere Klimmzüge, brauchst du für PITT-Force Zusatzgewicht, sonst greift das 8er-Prinzip nicht. Dafür hängst du dir mit einem Dip-Gürtel mit Kette (*) eine Hantelscheibe an die Hüfte. Bei Kreuzheben und Rudern macht bei vielen Wiederholungen oft

der Griff vor dem Rücken schlapp. Dann nehmen Zughilfen den Unterarmen einen Teil der Arbeit ab, etwa die Versa Gripps PRO (*), Testsieger in unserem Zughilfen-Test.



C.P. Sports Dip Gürtel Leder mit Stabiler...

28,99 EUR

Bei Amazon ansehen



Versa Gripps® PRO Authentisch. Das Beste...

(8911)

Bei Amazon ansehen

Ein Wort zur Umsetzung. PITT-Force lebt davon, dass du die Pausen und Wiederholungen sauber einhältst, und genau das geht im Eifer des Gefechts schnell unter. Wer ein Trainingstagebuch führt, sieht nach vier Wochen schwarz auf weiß, ob die Intensität wirklich gestiegen ist. Ich nutze dafür mein eigenes Trainingslog.



Kraftaufbau Trainingslog: Das Trainingstagebuch für ein...

16,67 EUR prime

Bei Amazon ansehen

Den kompletten Artikel samt Plan speicherst du dir mit diesem Button als PDF:

Fazit: Für wen lohnt sich PITT-Force?

PITT Force kann dir helfen, aus einer Stagnation herauszukommen. Als Teil eines periodisierten Trainings setzt man neue Reize und bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Das PITT Force Prinzip ist hervorragend geeignet, um damit einzelne Übungen in einem normalen Trainingsplan zu gestalten. Es ist also keinesfalls nötig, einen reinrassigen PITT-Force Trainingsplan aufzubauen.

Besonders bewährt haben sich Trainingspläne, in denen die großen Drei (*Bankdrücken, Kreuzheben und Kniebeugen*) nach dem *PITT-Force Prinzip* ausgeführt werden. Die Fitness Guru Version von PITT Force mildert gewisse Probleme des PITT Force Systems deutlich ab und liefert gleichzeitig Antworten auf die Frage, wie man das System anpassen muss, um weiter Fortschritte zu machen.

Für die großen Drei mit dem 8er-Gewicht lohnen sich zwei Helfer: ein Gewichthebergürtel (*) für Kniebeuge und Kreuzheben und Flüssigkreide (*) für einen sicheren Griff über viele Wiederholungen.



Fitgriff® Klassischer Gewichthebergürtel...

34,95 EUR

Bei Amazon ansehen



PULLUP & DIP Liquid Chalk Flüssige Kreide für...

14,90 EUR

Bei Amazon ansehen

Dass PITT-Force mehr Muskeln bringt als klassische Sätze, zeigen die Studien zu Cluster-Sätzen nicht. Es lohnt sich für Fortgeschrittene, die feststecken und ihr Training für einige Wochen umbauen wollen, ohne auf schwere Gewichte zu verzichten. Ob du schon zu den Fortgeschrittenen zählst, verrät dir die Kraftstandards-Tabelle.

QUIZ

PITT-Force: Sitzt das Prinzip?

Fünf Fragen, alle Antworten stehen im Artikel.

Häufige Fragen zu PITT-Force

Was ist die PITT-Force-Methode?

PITT-Force (Professional Intensity Training Techniques) ist eine Intensitäts- bzw. Clustertechnik für Fortgeschrittene. Du zerlegst einen Satz in einzelne Wiederholungen mit kurzen Pausen, sodass du mit einem Gewicht für rund 8 saubere Wiederholungen am Ende auf 20 und mehr kommst, ohne dass die Technik zerfällt.

Wer hat PITT-Force erfunden?

Die Methode stammt vom deutschen Trainer Karsten Pfützenreuter. Vorgestellt hat er sie 2009 im Buch „PITT-Force: Professional Intensity Training Techniques“, 2012 folgte das „PITT-Force® Training Übungsbuch“ mit mehr als 100 Übungen. 2020 erschien sein Buch „PITT-Myokalypse“.

Was ist der Unterschied zwischen PITT-Force und PITT-Myokalypse?

PITT-Force arbeitet mit einem Gewicht, das du rund 8-mal sauber schaffst, und kurzen Pausen zwischen den Wiederholungen. „PITT-Myokalypse“ ist ein späteres Buch von Karsten Pfützenreuter aus dem Jahr 2020. Sein Untertitel verspricht „Muskelaufbau mit super leichten Gewichten und ohne Anstrengung“, das Buch setzt also einen anderen Schwerpunkt.

Ist PITT-Force dasselbe wie Clustertraining?

Im Kern ja. PITT-Force ist eine Form des Clustertrainings, genauer des Inter-Repetition-Rest, bei der die Gesamtwiederholungen in kleine Blöcke mit kurzen Pausen aufgeteilt werden. Studien finden mit Cluster-Sätzen ähnliche Kraft- und Muskelzuwächse wie mit klassischen Sätzen.

Bringt PITT-Force mehr Muskeln als normales Training?

Nach heutigem Stand nicht automatisch. Eine Meta-Analyse über 29 Studien fand zwischen Cluster-Sätzen und klassischen Sätzen keine Unterschiede bei Kraft und Muskelwachstum. PITT-Force ist deshalb vor allem eine Abwechslung, mit der du ein schweres Gewicht oft und

sauber bewegst.

Welches Gewicht nehme ich für PITT-Force?

Ein Gewicht, mit dem du 8 Wiederholungen technisch sauber schaffst, das sind rund 80 Prozent deines Maximums. Schaffst du zum Beispiel 80 kg zehnmal am Stück, liegt dein Maximum bei knapp 107 kg und dein PITT-Force-Gewicht bei 85 kg.

Wie lange dauert ein PITT-Force-Satz?

Ein Original-Satz mit 20 Wiederholungen dauert locker 5 Minuten, knapp 2 bis 3 Minuten davon sind Pausen. Die Fitness-Guru-Variante mit 15 Wiederholungen ist nach rund 2 bis 2,5 Minuten fertig, weil du nur fünfmal pausierst.

Für wen ist PITT-Force geeignet?

Für Fortgeschrittene, die die Anfängerphase hinter sich haben und eine Stagnation durchbrechen wollen. Für blutige Anfänger ist die Technik zu intensiv, hier ist klassisches Training mit 8 bis 12 Wiederholungen der bessere Einstieg.

Gibt es einen PITT-Force-Trainingsplan?

Ja. Bewährt ist ein 3er-Split, bei dem vor allem die Grundübungen Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben nach dem PITT-Force-Prinzip ausgeführt werden. Den kompletten Artikel samt Plan kannst du dir über den PDF-Button unter dem Plan herunterladen.
Wer die Übungen des Original-PITT-Force nachschlagen möchte, findet sie im PITT-Force® Training Übungsbuch (*).

Willst du den nächsten Artikel direkt bekommen?
Ich schicke dir neue Guides und Tests, sobald sie fertig sind. Du wählst selbst, zu welchen Themen. Kein Spam, kein Tracking, Abmelden mit einem Klick.

Newsletter abonnieren



> Du suchst dein System? Die Übersicht Trainingspläne zeigt alle Pläne der Seite und für wen sie gebaut sind.

Konnte ich Dir helfen?

Wie hat Dir der Artikel gefallen?

Deine Meinung?

Bewertung abgeben
Durchschnittliche Wertung 4.6 / 5. Anzahl Wertungen: 1026

Das könnte dich auch interessieren: Wie schnell wachsen Muskeln? · Am schnellsten Kraft aufbauen · Brust wächst nicht?

> Werbehinweis & Unabhängigkeit: Dieser Beitrag enthält Affiliate-Links sowie Produktboxen und Vergleichstabellen von Amazon. Mit einem Sternchen (*) markierte Links sind Affiliate-Links. Kaufst du über einen solchen Link oder eine Produktbox ein, erhalten wir eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis exakt gleich. Wichtig: Wir werden von keinem Hersteller bezahlt und lassen uns unsere Empfehlungen nicht abkaufen. Unsere Tests und Einschätzungen sind unabhängig und spiegeln allein unsere eigene Erfahrung wider.

Hinweis: Alle Inhalte sind sorgfältig recherchiert und aufbereitet und für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die Konsultation eines Arztes sollte mindestens dann erfolgen, wenn bereits Vorerkrankungen vorliegen. Medizinischen oder rechtlichen Rat kann ausschließlich ein Mediziner bzw. ein Anwalt geben und kein Artikel von der Fitness Guru.

Letzte Aktualisierung der Preisangaben am 4.11.2026 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API