

10 WOCHEN BANKDRÜCKEN

Vom aktuellen Maximum zum nächsten - Der Fitness Guru



So arbeitest du mit dem Plan

Alle Prozentangaben beziehen sich auf dein Einer-Maximum. Wenn du es nicht kennst, nimm den Rechner im Artikel: Er schätzt es aus einem Satz, den du sauber schaffst. Trainiere zweimal pro Woche Bankdrücken, mit mindestens zwei Tagen Abstand.

- > Schwerer Tag und Volumetag sind zwei verschiedene Einheiten, keine Alternativen.
- > Pausen: 3 Minuten an den schweren Sätzen, 90 Sekunden am Volumetag.
- > Die Zusatzübungen stehen auf der letzten Seite und bleiben über alle zehn Wochen gleich.
- > Wenn ein Gewicht zweimal hintereinander nicht sauber geht, wiederhol die Woche statt weiterzugehen.

Das Wichtigste zuerst

Ohne Sicherheitsablagen kein Maximalversuch. Wer allein trainiert, stellt die Ablagen so ein, dass die Stange knapp über der Brust aufliegt - dann kommst du im Zweifel immer wieder heraus.

Woche 1 - Grundlage

Ziel dieser Woche: Technik festigen, Volumen aufbauen

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 5 mit 75 %
2	Enges Bankdrücken	3 x 8

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 8 mit 65 %
2	Schulterdrücken	3 x 10

Worauf es diese Woche ankommt

Diese Woche ist bewusst zu leicht. Wer hier ans Limit geht, steht in Woche 6 ohne Reserven da.

Woche 2 - Grundlage

Ziel dieser Woche: Dieselben Gewichte, sauberere Ausführung

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 5 mit 77,5 %
2	Enges Bankdrücken	3 x 8

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 8 mit 67,5 %
2	Schulterdrücken	3 x 10

Worauf es diese Woche ankommt

Achte auf den Weg der Stange: Sie landet auf dem unteren Brustbein, nicht am Hals.

Woche 3 - Grundlage

Ziel dieser Woche: Erste echte Belastung

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	5 x 5 mit 80 %
2	Enges Bankdrücken	3 x 8

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 8 mit 70 %
2	Schulterdrücken	3 x 10

Worauf es diese Woche ankommt

Wenn der fünfte Satz nicht mehr sauber geht, nimm ihn raus. Ein abgebrochener Satz ist besser als eine schlechte Wiederholung.

Woche 4 - Entlastung

Ziel dieser Woche: Erholen, nicht trainieren

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	3 x 5 mit 65 %
2	Rudern	3 x 10

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kurzhantel-Bankdrücken	3 x 10 leicht
2	Face Pulls	3 x 15

Worauf es diese Woche ankommt

Die Entlastungswoche ist der Teil, den fast alle streichen. Sie ist der Grund, warum es danach weitergeht.

Woche 5 - Aufbau

Ziel dieser Woche: Schwerer werden, Wiederholungen runter

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	5 x 3 mit 85 %
2	Enges Bankdrücken	3 x 6

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 6 mit 72,5 %
2	Schrägbankdrücken	3 x 8

Worauf es diese Woche ankommt

Ab hier gehört ein Partner oder eine Ablage an die Bank. Ohne beides nicht bis zum Muskelversagen.

Woche 6 - Aufbau

Ziel dieser Woche: Die schwerste Woche der ersten Hälfte

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	5 x 3 mit 87,5 %
2	Enges Bankdrücken	3 x 6

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	5 x 6 mit 75 %
2	Schrägbankdrücken	3 x 8

Worauf es diese Woche ankommt

Wenn die Stange auf der Brust stehen bleibt, fehlt meistens nicht Kraft, sondern Spannung im oberen Rücken.

Woche 7 - Aufbau

Ziel dieser Woche: Volumen halten, Intensität hoch

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	6 x 2 mit 90 %
2	Enges Bankdrücken	3 x 6

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	4 x 6 mit 75 %
2	Schrägbankdrücken	3 x 8

Worauf es diese Woche ankommt

Zweier-Sätze sind kein Maximalversuch. Der letzte Satz soll sich anfühlen, als wäre noch einer drin.

Woche 8 - Entlastung

Ziel dieser Woche: Zweite Erholung vor dem Test

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	3 x 3 mit 70 %
2	Rudern	3 x 10

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kurzhantel-Bankdrücken	3 x 10 leicht
2	Face Pulls	3 x 15

Worauf es diese Woche ankommt

Zwei Entlastungswochen in zehn Wochen klingen nach viel. Sie sind der Unterschied zwischen Fortschritt und Stillstand.

Woche 9 - Zuspitzung

Ziel dieser Woche: An das Testgewicht herantasten

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	Einzelwiederholungen 85 / 90 / 92,5 %
2	Enges Bankdrücken	2 x 5

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Bankdrücken	3 x 5 mit 70 %
2	Rudern	3 x 10

Worauf es diese Woche ankommt

Diese Einzelwiederholungen sind Probeläufe für die Technik, keine Rekordversuche.

Woche 10 - Test

Ziel dieser Woche: Neues Einer-Maximum

Einheit 1 - schwer

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Aufwärmen	5 x 40 % / 3 x 60 % / 2 x 75 % / 1 x 85 %
2	Bankdrücken Versuch 1	altes Maximum
3	Bankdrücken Versuch 2	+2,5 bis 5 kg
4	Bankdrücken Versuch 3	nur wenn Versuch 2 sauber war

Einheit 2 - Volumen

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Lockerer Oberkörpertraining	nach Gefühl
2	Face Pulls	3 x 15

Worauf es diese Woche ankommt

Zwischen den Versuchen mindestens fünf Minuten Pause. Und: Der dritte Versuch ist freiwillig.

Zusatzübungen für beide Einheiten

Diese Übungen hängst du an die jeweilige Bankdrück-Einheit an. Sie bleiben über die zehn Wochen gleich. Das Rudern ist kein Beiwerk: Ein starker oberer Rücken ist beim Bankdrücken die Unterlage, von der du wegdrückst.

Nach Einheit 1

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Schrägbankdrücken Kurzhantel	3 x 8-10
2	Rudern vorgebeugt	4 x 8-10
3	Face Pulls	3 x 15

Nach Einheit 2

Nr	Übung	Sätze x Wdh
1	Kurzhantel-Bankdrücken	3 x 10-12
2	Latzug oder Klimmzug	4 x 8
3	Trizepsdrücken am Kabel	3 x 12-15

Wenn es nicht weitergeht

- > Stange bleibt auf der Brust stehen: Schulterblätter fester zusammenziehen, Füße fest in den Boden.
- > Stange bleibt auf halbem Weg stehen: Trizeps ist der Engpass - enges Bankdrücken ernst nehmen.
- > Schulter zwick: Griff etwas enger, Ellbogen nicht auf 90 Grad abspreizen, Schrägbank testen.
- > Zwei Wochen kein Fortschritt: eine Entlastungswoche einschieben statt mehr Sätze machen.

Nach dem Test

Rechne dein neues Maximum in den Plan ein und fang wieder bei Woche 1 an. Die zweite Runde startet damit auf höherem Niveau - das ist der ganze Trick an der Sache.

Viel Erfolg unter der Stange. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.