130-%-TRAINING

12 Wochen exzentrisch stärker werden - Der Fitness Guru



So funktioniert das 130-%-Training

Das 130-%-Training ist für Erfahrene, die seit mindestens ein bis zwei Jahren ernsthaft trainieren und an einem Plateau hängen. Es nutzt die Reserve deiner Muskeln in der nachgebenden, exzentrischen Phase: Du lässt Gewichte bis 130 Prozent deines Maximums kontrolliert ab, in der Aufwärtsphase, also beim Heben oder Drücken, übernimmt eine Hilfestellung 30 bis 50 Prozent. Beim Trizepsdrücken am Kabel ist das die Bewegung nach unten. Für Einsteiger ist es das falsche Werkzeug, sie werden mit sauberer Technik und stetiger Steigerung schneller stärker.

Der Ablauf

Woche	Anteil vom 1RM	Was passiert
1-3	90 bis 100 %	Einstieg unter und auf deinem Maximum, Ablauf mit den Helfern einüben
4-6	105 bis 115 %	Erstmals über dem Maximum, Schritte von 5 Prozent pro Woche
7-12	117,5 bis 130 %	Kleinere Schritte von 2,5 Prozent. Die 8-Wochen-Variante endet in Woche 8 bei 120 %
danach	-	Mindestens 3 Monate ohne Gewichte über deinem Maximum

Deine Woche am Beispiel Brust und Trizeps

Tag	Training
Mo	Brust: Bankdrücken nach dem 130-%-Prinzip, danach eine Pumpübung. Trizeps klassisch.
Di	gegebenenfalls Rücken
Mi	gegebenenfalls Beine und Schultern
Do	Pause
Fr	Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, einarmig am Kabel, als erste Übung. Danach Brust klassisch und eine Pumpübung für den Trizeps.
Sa	gegebenenfalls Rücken
So	Pause

> Pro Woche trainierst du eine Muskelgruppe nur einmal nach dem 130-%-Prinzip, und pro Einheit nur eine Übung.
> 3 Arbeitssätze à 3 bis 5 Wiederholungen nach gründlichem Aufwärmen, 4 bis 6 Minuten Pause zwischen den Sätzen.
> Fällst du unter 3 Wiederholungen, bleibst du bei dem Gewicht, mit dem du die 3 noch geschafft hast.
> Das 130-%-Training ist ein Baustein in deinem normalen Training, kein eigener Komplettplan.

Sicherheit zuerst

- Du bewegst Gewichte, die du in der Aufwärtsphase per Definition nicht allein schaffst. Ohne Hilfestellung, auf die du dich blind verlassen kannst, kein Satz über deinem Maximum. Beim Bankdrücken brauchst du dafür zwei Helfer, je einer an jedem Stangenende.
- Beim Bankdrücken trainierst du zusätzlich im Rack mit Sicherheitsablagen knapp unter deiner tiefsten Position. Kniebeugen, Kreuzheben und freies Schulterdrücken eignen sich nicht, weil dort niemand sicher helfen kann.
- Brich den Satz ab, sobald du das Gewicht nicht mehr über die ganze Strecke kontrolliert abbremsen kannst oder die Technik wegbricht. Die Helfer übernehmen dann sofort das ganze Gewicht. Nur kontrolliert abgelassene Wiederholungen zählen.
- Nur für Erfahrene: mindestens ein bis zwei Jahre ernsthaftes, verletzungsfreies Training und eine saubere Technik. Nicht bei akuten oder nicht ausgeheilten Verletzungen an Schulter, Ellbogen, Knie oder Sehnen und nicht für Jugendliche im Wachstum.
- Stechender Schmerz in Gelenken oder Sehnen ist kein Trainingsreiz: Satz abbrechen und die Ursache abklären lassen, bevor du wieder schwer trainierst.
- Hör sofort auf, wenn dir schwindelig wird, du plötzlich schlecht siehst oder heftige Kopfschmerzen, Druck in der Brust oder Atemnot bekommst. Bei Brustschmerz oder schlagartigem, starkem Kopfschmerz ruf den Notruf 112.
- Hast du Bluthochdruck oder Herzprobleme, mach so schwere Sätze nur nach ärztlicher Freigabe und halte dabei nicht die Luft an.

Deine Zahlen vor dem Start

Alle Prozente beziehen sich auf dein 1RM, also das Gewicht, das du genau einmal sauber bewegst. Du musst es nicht testen: Nimm einen sauberen Satz mit 1 bis 10 Wiederholungen und lass den 130-%-Rechner im Artikel oder den 1RM-Rechner unter derfitness.guru/1rm_rechner daraus dein Maximum schätzen. Jede 130-%-Übung hat ihr eigenes 1RM.

Zum Ausfüllen

Nr	Was	Beispiel	Dein Wert
1	Bankdrücken: ein sauberer Satz	85 kg x 5	____ kg x ____
2	Bankdrücken: geschätztes 1RM	97,5 kg	_____ kg
3	Trizeps einarmig am Kabel: ein sauberer Satz	15 kg x 6	____ kg x ____
4	Trizeps: geschätztes 1RM	17,5 kg	_____ kg
5	Kleinster Sprung beim Bankdrücken	2,5 kg	_____ kg
6	Kleinster Sprung am Kabel	1 kg	_____ kg
7	Wie viele Wochen?	12	8 / 12

Gewichte runden

Runde jedes Wochengewicht auf den nächstkleineren Sprung ab, nie auf. Bleibt ein Gewicht dadurch eine Woche gleich, ist das in Ordnung. Der Rechner im Artikel rundet automatisch und zeigt dir auch, wie viel die Hilfe in der Aufwärtsphase übernehmen muss.

Deine Gewichte für 12 Wochen

Trag deine Gewichte ein, bevor du startest

Woche	Anteil	bei 100 kg 1RM	Hilfe aufwärts	Bankdrücken	Trizeps
1	90 %	90 kg	27 bis 45 kg	____ kg	____ kg
2	95 %	95 kg	29 bis 48 kg	____ kg	____ kg
3	100 %	100 kg	30 bis 50 kg	____ kg	____ kg
4	105 %	105 kg	32 bis 53 kg	____ kg	____ kg
5	110 %	110 kg	33 bis 55 kg	____ kg	____ kg
6	115 %	115 kg	35 bis 58 kg	____ kg	____ kg
7	117,5 %	117,5 kg	35 bis 59 kg	____ kg	____ kg
8	120 %	120 kg	36 bis 60 kg	____ kg	____ kg
9	122,5 %	122,5 kg	37 bis 61 kg	____ kg	____ kg
10	125 %	125 kg	38 bis 63 kg	____ kg	____ kg
11	127,5 %	127,5 kg	38 bis 64 kg	____ kg	____ kg
12	130 %	130 kg	39 bis 65 kg	____ kg	____ kg

So läuft eine 130-%-Einheit

> Gründlich aufwärmen: mehrere Aufwärmsätze mit steigendem Gewicht, zum Beispiel bei 50, 70 und 85 Prozent deines Maximums, die du als Techniktraining nutzt.

> Sprecht vor dem Satz ab, wann die Helfer zugreifen und wie viel sie übernehmen.

> Ablassen: Du gibst dem Gewicht kontrolliert nach, die Helfer sichern nur. Kannst du nicht mehr bremsen, übernehmen sie sofort das ganze Gewicht und der Satz ist vorbei.

> Aufwärts, also beim Heben oder Drücken: Die Hilfe übernimmt 30 bis 50 Prozent des Gewichts. Bei einarmigen Übungen hilft deine freie Hand, beim Trizepsdrücken am Kabel also beim Runterdrücken. Das Zurückführen bremst der Arm allein.

> 3 bis 5 Wiederholungen pro Satz, 3 Arbeitssätze, 4 bis 6 Minuten Pause.

> Danach eine Pumpübung für dieselbe Muskelgruppe: relativ leichtes Gewicht, 12 bis 15 Wiederholungen, 30 bis 60 Sekunden Pause.

Woche 1 - Einstieg

Diese Woche: 90 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 90 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 90 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Die erste Woche liegt unter deinem Maximum. Nutze sie, um mit deinen Helfern den Ablauf einzuüben: Sprecht vor jedem Satz ab, wann sie zugreifen und wie viel sie dir in der Aufwärtsphase abnehmen. Das Ablassen machst du allein, langsam und kontrolliert.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 2 - Einstieg

Diese Woche: 95 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 95 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 95 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Noch unter dem Maximum und trotzdem schwer. Achte darauf, dass die Hilfe in der Aufwärtsphase wirklich 30 bis 50 Prozent übernimmt. Du sollst nur beim Ablassen gegenhalten.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 3 - Einstieg

Diese Woche: 100 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 100 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 100 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Jetzt trainierst du mit deinem Maximum. Fällst du unter 3 Wiederholungen, bleibst du bei dem Gewicht, mit dem du die 3 noch geschafft hast, statt weiter zu steigern.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 4 - Überlast

Diese Woche: 105 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 105 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 105 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Zum ersten Mal über deinem Maximum: Die Aufwärtsphase schaffst du nur noch mit Hilfe. Beim Bankdrücken brauchst du ab jetzt zwei Helfer, je einer an jedem Stangenende, dazu Sicherheitsablagen knapp unter deiner tiefsten Position.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 5 - Überlast

Diese Woche: 110 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 110 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 110 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Halte die Pausen ein, 4 bis 6 Minuten zwischen den Sätzen. Schwere exzentrische Sätze belasten das Nervensystem stark, mit zu kurzen Pausen leidet zuerst die Technik.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 6 - Überlast

Diese Woche: 115 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 115 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 115 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Halbzeit. Stechender Schmerz in Gelenken oder Sehnen ist kein Trainingsreiz: Brich den Satz ab und lass die Ursache abklären, bevor du wieder schwer trainierst.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 7 - Spitze

Diese Woche: 117,5 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 117,5 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 117,5 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Ab jetzt steigen die Gewichte in kleineren Schritten von 2,5 Prozent. Reicht dein kleinster Gewichtssprung dafür nicht aus, bleibt das Gewicht eine Woche gleich. Das ist in Ordnung.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 8 - Spitze

Diese Woche: 120 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 120 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 120 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Hier endet die 8-Wochen-Variante bei 120 Prozent. Wer sie gewählt hat, macht nach dieser Woche mit der letzten Seite weiter. Alle anderen gehen weiter bis Woche 12.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 9 - Spitze

Diese Woche: 122,5 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 122,5 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 122,5 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Ernährung für die schweren Wochen: 1,4 bis 2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag, ein Kalorienüberschuss von etwa 300 kcal und 3 bis 5 g Kreatin-Monohydrat täglich.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 10 - Spitze

Diese Woche: 125 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 125 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 125 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Wie bei jeder Art von Training gilt: ausreichend schlafen und den Stress so klein wie möglich halten. Beides entscheidet mit, wie gut du dich zwischen den Einheiten erholst.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 11 - Spitze

Diese Woche: 127,5 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 127,5 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 127,5 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Die letzten schweren Wochen kosten am meisten Konzentration. Prüf vor jedem Satz die Sicherheitsablagen und die Absprachen mit deinen Helfern, auch wenn es Routine geworden ist.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Woche 12 - Spitze

Diese Woche: 130 % deines 1RM in den 130-%-Sätzen

Montag - Brust (Bankdrücken nur mit zwei Helfern und Sicherheitsablagen)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bankdrücken (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 130 %, Hilfe aufwärts 30-50 %	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Pumpübung: Fliegende, Crossover oder Butterfly	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg
3	Trizeps klassisch, etwa Trizepsdrücken am Kabel	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg

Freitag - Trizeps nach dem 130-%-Prinzip, danach Brust klassisch

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Trizepsdrücken einarmig am Kabel (130-%-Sätze)	3 x 3-5 mit 130 %, freie Hand hilft beim Runterdrücken	4-6 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Brust klassisch: Schrägbankdrücken	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
3	Brust klassisch: Crossover oder Butterfly	3 x 8-12	1-2 Min	___ kg
4	Pumpübung Trizeps, beidarmig am Kabel	3 x 12-15, relativ leicht	30-60 Sek	___ kg

Worauf es diese Woche ankommt

Letzte Woche. Danach folgen mindestens 3 Monate ohne Gewichte über deinem Maximum, am besten mit Fokus auf Muskelaufbau. Wie du das neue Niveau hältst, steht auf der letzten Seite.

Notizen zur Woche: Helfer, Technik, Gelenke, Schlaf

Nach dem Block

> Mindestens 3 Monate keine Gewichte über deinem Maximum. Ideal ist eine Phase mit Fokus auf Muskelaufbau, 8 bis 12 Wiederholungen mit dem höheren Gewicht, das du jetzt bewegen kannst.
> Das Spitzen-1RM aus dem Block hältst du vermutlich nicht ganz, ein höheres Niveau aber schon. Wer im Block von 100 auf 110 kg kommt, hält meist rund 105 kg.
> Die Chance steigt, wenn du einmal pro Woche ein paar Sätze mit 90 bis 95 Prozent deines neuen Maximums machst.
> Steigst du später wieder in ein 130-%-Training ein, dann von diesem neuen Niveau aus.

Dein Verlauf

Woche	Bankdrücken	Wdh 1. Satz	Trizeps	Wdh 1. Satz
1	____ kg	____	____ kg	____
2	____ kg	____	____ kg	____
3	____ kg	____	____ kg	____
4	____ kg	____	____ kg	____
5	____ kg	____	____ kg	____
6	____ kg	____	____ kg	____
7	____ kg	____	____ kg	____
8	____ kg	____	____ kg	____
9	____ kg	____	____ kg	____
10	____ kg	____	____ kg	____
11	____ kg	____	____ kg	____
12	____ kg	____	____ kg	____

Vorher und nachher

Nr	Messung	vor Woche 1	nach dem Block
1	1RM Bankdrücken (geschätzt)	_____ kg	_____ kg
2	1RM Trizeps einarmig (geschätzt)	_____ kg	_____ kg

Alle Hintergründe, Studien und der Rechner: derfitness.guru/wie-kann-man-am-schnellsten-kraft-aufbauen

Viel Erfolg beim Kraftaufbau. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, Min = Minuten. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.