

### Programmvorschlag Aufbauphase

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankdrücken LH	3 - 4	5 - 8*	Pyramide oder umgekehrte Pyramide
2. Fliegende Flachbank KH	2 - 3	10 - 15	Pyramide
3. Bankdrücken LH	2 - 3	6 - 10*	Pyramide
4. Dips am Holm	1	15 - 12	Ohne Zusatzgewicht
	2 + 3	6 - 10	Mit Zusatzgewicht

- Vor den schweren Sätzen immer ein bis zwei Aufwärmesätzen mit leichtem Gewicht (ca. 50% des anschließenden Trainingsgewichts) zu 10 Wiederholungen absolvieren zum Aufwärmen
- \*gut ist es wenn ein Trainingspartner sichert, um den letzten Satz 1 - 3 Intensivwiederholungen abzuschließen
- Pausenlänge den Übungen & den Sätzen 2 - 4 min.
- Trainingshäufigkeit alle 4 - 7 Tage

#### Pyramide

#### umgekehrte Pyramide

1. Satz: 60 Kg	12 - 15 WH	1. Satz: 95 Kg	6 - 8 WH
2. Satz: 70 Kg	10 - 12 WH	2. Satz: 85 Kg	8 - 10 WH
3. Satz: 80 Kg	8 - 10 WH	3. Satz: 75 Kg	10 - 12 WH
4. Satz: 90 Kg	6 - 8 WH	4. Satz: 65 Kg	12 - 15 WH

### Programmvorschlag Definitionsphase

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Schrägbankdrücken LH	3 - 4	6 - 10*	Pyramide oder umgekehrte Pyramide
2. Fliegende Flachbank KH	1 x	12 - 15	Pyramide
	1 x	6 - 10	umgekehrte Pyramide
	1 x	15 - 20	
3. Bankdrücken LH	1 - 2	6 - 10*	Abnehmende Sätze 3-4 Stufen
4. Kabelzug (Cabel-Crossover)	2 - 3	15 - 20	Pyramide und Höchstspannung
4. Dips am Holm	1	15 - 12	Ohne Zusatzgewicht

- Vor den schweren Sätzen immer ein bis zwei Aufwärmesätzen mit leichtem Gewicht (ca. 50% des anschließenden Trainingsgewichts) zu 10 Wiederholungen absolvieren zum Aufwärmen
- \*gut ist es wenn ein Trainingspartner sichert, um den letzten Satz mit 1 - 3 Intensivwiederholungen abzuschließen
- Pausenlänge den Übungen & den Sätzen ca. 1 - 2 min. AUSNAMEN sind abnehmende Sätze oder Supersätze, hier werden nur minimale Pausen zwischen den Gewichtsabstufungen eingelegt
- Trainingshäufigkeit alle 3 - 5 Tage