

Der Powerlifting Trainingsplan

Ziel	Kraftzuwachs
Methode	3er Split
Level	Anfänger – leicht fortgeschritten
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	16-24 Wochen

Der Trainingsplan ist für Kraftsportler konzipiert, die etwas, aber nicht viel Erfahrung haben und ins Powerlifting einsteigen möchten. Der Plan ist „basic“ gehalten und basiert weder auf einer Periodisierung, noch auf einer speziellen Dauer. Für ernsthafte Athleten lohnt es sich Kontakt mit uns aufzunehmen.

Einheit A

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Kniebeugen	3x 10 Wdh	55%
Bankdrücken, Touch & Go	3x 10 Wdh	55%
Rudern, eng	3x 10 Wdh	55%
Hanging Knee	3x 10 Wdh	60-70%

Raises		
Langhantel Curls	3x 10 Wdh	70-75%
Trizeps Extension einarmig	3x 10 Wdh	60-70%

Einheit B

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Kreuzheben	3x 10 Wdh	55%
Überkopfdrücken	3x 10 Wdh	55%
Latzug/Klimmzüge	3x 10 Wdh	55%
Hyperextensions	3x 10 Wdh	60-70%
Langhantel Curls	3x 10 Wdh	70-75%
Trizeps Extension einarmig	3x 10 Wdh	60-70%

Einheit C

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
„leichte“ Kniebeuge	3x 10 Wdh	45%
Bankdrücken mit Pause auf der Brust	3x 10 Wdh	50%
Face-Pulls	3x 10 Wdh	55%
Hanging Knee Raises	3x 10 Wdh	60-70%
Langhantel Curls	3x 10 Wdh	70-75%
Trizeps Extension einarmig	3x 10 Wdh	60-70%

Wichtige Anmerkungen:

Der Plan und die Intensität-Angaben sind für die erste Woche (!) konzipiert.

Progressionen können für die drei Grundübungen wie folgt aussehen: Jede Woche eine Steigerung um 5% Punkte bei gleichzeitiger Reduktion der Wdh. um 1. In 10 Wochen ist somit eine totale Steigerung von 1RM um 5% erreicht worden.