

Trainingsplan mit Spezialisierung auf dem Rücken

Ziel	Muskelaufbau
Methode	Spezialisierung Rücken
Level	Fortgeschritten
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	8 Wochen

Einheit A

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Klimmzüge	3-4	80-85%
Latzug	3-4	70-75%
Lat Prayer	3-4	70-75%
Incline Bench	3-4	70-75%
Flys	3-4	60-70%

Einheit B

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Chest supported Row breiter Griff	3-4	70-75%
Einarmiges Kurzhantelrudern	3-4	70-75%
Pullovers	3-4	60-70%
Trizepsdrücken	3-4	60-70%
Trizeps Extension	3-4	60-70%

Einheit C

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Rumänisches Kreuzheben	3-4	80-85%
Hack Squat	3-4	70-75%
Leicht vorgebeugte Langhantel Shrugs	3-4	70-75%
Leg Extension	3-4	60-70%
Pullovers	3-4	60-70%

Anmerkungen:

Die Satzanzahl sollte im Verlauf des Mesozyklus erhöht werden, um Progressive Overload zu gewährleisten. Z.B. die erste Woche 3 Sätze, die zweite Woche 4 Sätze und die dritte Woche 5 Sätze. Anschließend wird bei allen Übungen das Gewicht erhöht und wieder mit 3 Sätzen angefangen. Die darauffolgende Woche dann 4 Sätze, dann 5 Sätze und erneut Gewicht erhöhen.

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhantelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).

Mit diesem Plan trainieren wir den Rücken 3x die Woche. 12 direkte Sätze für den Latissimus und 12 direkte Sätze für den oberen Rücken. Wem dies zu wenig ist, kann die Satzanzahl progressiv alle 2 Wochen um 1 erhöhen. Die Spezialisierung sollte ca. 6-8 Wochen dauern, anschließend wird wohl kein realer Fortschritt aufgrund mangelnder Erholung mehr möglich sein. Als Erhaltungsvolumen gibt es für Brust und Trizeps jeweils 6 Sätze. Da der Bizeps bereits stark durch das Ziehen beansprucht wird und anfällig für Bizepssehnenentzündungen oder Golferellenbogen bei hohem Volumen ist, wird der Bizeps nicht direkt trainiert. Der Oberschenkel wird durch 6 Sätze und die Beinbeuger durch 3 Sätze ausreichend stimuliert.