

Makrozyklus

Einsteiger Teil 1

Kraftausdauer

Wiederholungen:	15 – 20
Sätze:	2 – 3
Dauer:	4 – 6 Wochen
Übungsauswahl:	Ein- zweigelenkig, maschinengeführt

Einsteiger Teil 2

Hypertrophie

Wiederholungen:	8 – 12
Sätze:	3 – 5
Dauer:	4 – 6 Wochen
Übungsauswahl:	Ein- mehrgelenkig, maschinengeführt + frei

Fortgeschrittener Teil 1

Kraftausdauer Splitprogramm

Fortgeschrittener Teil 2

Hypertrophie Splitprogramm

Fortgeschrittener Teil 3

Maximalkrafttraining

Splitprogramm

Wiederholungen:	3 – 5
Sätze:	5 – 8
Dauer:	max. 2 Wochen
Übungsauswahl:	mehrgelenkig, komplex