



The Prep

BUILD YOUR TOTAL



The Prep
BUILD YOUR TOTAL

Ob es um Bodybuilding, Powerlifting oder einfach „nur“ ambitionierten Kraftsport geht, das Angebot an kostenlosen Programmen und kostenpflichtigen Coaching Dienstleistungen ist mittlerweile enorm. Aber sind wir mal ehrlich, zum einen gibt es ziemlich viele „mäßig gute“ Programme da draußen und zum anderen ist es nicht jedem möglich, ein komplettes Coaching in Anspruch zu nehmen.

Deshalb haben wir, Thomas und Simon, uns zusammengesetzt und beschlossen, etwas dagegen zu unternehmen. Das Ergebnis? Eine 16-wöchiges Programm zur Vorbereitung auf einen Powerlifting Wettkampf bzw. einen neuen Maximalkrafttest im Training, das sowohl auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand als auch unseren eigenen Erfahrungen als Coaches basiert.

Gesagt werden sollte, dass das Programm nicht für Anfänger, sondern für Athleten gedacht ist, die bereits 1-2 Jahre Erfahrung mit dem Krafttraining und der Ausführung der Grundübungen mitbringen. Denn genau hierin besteht auch das Ziel des Programms: deine Leistung in den Grundübungen auf ein neues Level bringen – egal, ob auf Wettkampfebene oder nur als Test für dich selbst.

Im Folgenden findest du eine kleine Anleitung zum Programm, wie du damit beginnen kannst und worauf es alles zu achten gilt. Bitte nimm' dir wirklich die Zeit, diese Einführung sorgsam durchzulesen, denn hier könnten sich bereits einige Fragen im Vorfeld klären, die sich ansonsten stellen würden.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg!

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines zum Programm

Wochenaufbau

Übungsauswahl

RPE's und Gewichtsspannen

2. Durchführung des Programms

Schritt 1: Eintragen eurer 1RM's

Schritt 2: Auswahl der Zusatzübungen

Schritt 3: Training bis zum Top-Satz

3. Q&A

Allgemeines zum Programm

Das Programm setzt sich insgesamt aus 3 Trainingsblöcken zusammen. Jeder Block baut dabei auf dem nächsten auf, sodass du Schritt für Schritt näher an neue Bestleistungen gebracht wirst. Du hast außerdem die Möglichkeit, zwischen zwei Optionen zu wählen: einer Woche mit 4 oder mit 5 Trainingseinheiten.

Wochenaufbau

Solltest du dich für die 4-Tage-Option entscheiden, so empfehlen wir, die Einheiten nach dem Schema „Training/Pause/Training/Pause/Training/Training/Pause“ zu absolvieren (mit diesem Schema sind die Tage optimal aufeinander abgestimmt und geben dir die Möglichkeit, dich gut zu regenerieren). Du könntest also z.B. Montag, Mittwoch, Freitag und Samstag ins Training gehen. Natürlich wäre es auch möglich, die Einheiten auf Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag zu legen – je nachdem, wie es dein Alltag zulässt.

Bei der 5-Tage-Option würden wir nach dem Muster „Training/Training/Training/Pause/Training/Training/Pause“ vorgehen. Das bedeutet, das Training könnte Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag und Samstag oder aber Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag und Sonntag erfolgen.

Anmerkung: bei Abweichungen von unseren Empfehlungen musst du das Training ggf. etwas anpassen.

Übungsauswahl

In jedem Block stehen dir verschiedene Übungen zur Auswahl, die du, **basierend auf deinen individuellen Schwächen und Trainingsmöglichkeiten**, in deinen Plan integrieren kannst.

Dabei wählst du in Woche 1 jedes Blocks in den rot umrandeten Feldern die entsprechenden Übungen über das Drop-Down-Menü aus. Hier beispielhaft in Block 1, Woche 1, Tag 1, bei der Auswahl der Übung für den Beinbeuger.



Die ausgewählte Übung wird dann automatisch für alle 5 Wochen des jeweiligen Blocks übernommen. Wenn du dir bei der Wahl unsicher bist, orientiere dich einfach an der ersten Auswahlmöglichkeit im Drop-Down-Menü. Das sind die Übungen, die wir allgemein für ein ausgeglichenes Programm empfehlen würden.

Da sich bei dir vielleicht schon die Frage gestellt hat: „Soll ich die Übung für die gesamte Vorbereitung beibehalten?“, können wir auch gleich ein paar Worte dazu verlieren.

Nun, es ist sicherlich kein Muss. Aber zumindest für die Variationen der Hauptübungen empfehlen wir, die ausgewählte Option in Block 1 über alle 3 Trainingsblöcke beizubehalten. Bei den Zusatzübungen wie Rudern, Beinbeuger etc. würden wir generell zur gleichen Vorgehensweise raten, hier hast du allerdings etwas mehr Gestaltungsspielraum – wenn du die Übungen von Block zu Block verändern möchtest, dann kannst du das tun.

RPE's und Gewichtsspannen

Die Gewichte an den einzelnen Trainingstagen berechnen sich für die Grundübungen und deren Variationen - anhand der von dir eingetragenen 1RM Werte - automatisch. Dabei wird dir immer sowohl eine Gewichtsspanne von +-5kg als auch ein RPE Wert vorgegeben (beides rot markiert), um tägliche Schwankungen in deiner Leistung besser abfangen zu können. Im Bild unten siehst du einen beispielhaften Tag, an dem die Wettkampf-Kniebeuge für 3 Sätze à 5 Wiederholungen mit 81-91kg bei einer RPE 7 auf dem Plan stünden.

Woche 1								
W1 Tag 1	Sets	Reps	Gewicht (kg)		RPE	Equipment	Bewegtes Gewicht	Tatsächliche RPE
WK-Kniebeuge	1	1	81	-	91	7	Gürtel, Sleeves, ggf. HGB	
WK-Kniebeuge	3	5	72	-	82	7	Gürtel, Sleeves, ggf. HGB	
Beinpresse einbeinig	2	8				7-8		
KH Seal Rows	3	6-8				7-8		
Beinbeuger liegend	2	8				7-8		
Optional: Unterarmstütz/Ab Roll	2							

Solange du die RPE Angaben einhältst, kannst du dich, je nach Tagesform, am oberen oder unteren Ende der Spanne aufhalten. Erfahrungsgemäß werden sich die Sportler an den meisten Tagen jedoch in der Mitte der Spanne bewegen und die oberen bzw. unteren Enden lediglich an besonders guten bzw. weniger guten Tagen nutzen.

Wichtig: bitte verstehe die Gewichtsvorgaben immer als Richtwert! In einzelnen Fällen kann die Angabe nicht ganz zutreffen, sodass du dich dann allein an der RPE Angabe orientieren solltest. Notiere zudem das von dir im Training „Bewegte Gewicht“ und die „Tatsächliche RPE“ in den dafür vorgesehenen Feldern (blau markiert).

Wie du dem oberen Bild ebenfalls entnehmen kannst, basieren die Zusatzübungen hingegen allein auf RPE Angaben. Hier wäre es uns schlichtweg nicht möglich, adäquate Einschätzungen zum Gewicht zu treffen. In dem Fall musst du dich also selbst an die passenden Arbeitsgewichte herantasten.

Anmerkung: ab Block 2 werden in den Grundübungen regelmäßig Singles im Training eingeplant. Hierbei ist es wichtig, dass du dich genauso an die RPE Angaben hältst wie bei allen anderen Arbeitssätzen auch. Die Singles sind nicht dazu da, um permanent sein 1RM zu testen!

Durchführung des Programms

Schritt 1: Eintragen eurer 1RM's

Trag' als allererstes deine Maximalwerte für die jeweiligen Übungen in die Tabelle ein, wie hier zu sehen:

KNIEBEUGE	e1RM's	BANKDRÜCKEN	e1RM's	KREUZHEBEN	e1RM's
WK-Kniebeuge	100	WK-Bankdrücken	80	WK-Kreuzheben	150
2ct. WK-Kniebeuge	90	3ct. WK-Bankdrücken	74	Defizit WK-Kreuzheben	140
401 WK-Kniebeuge	85	Spoto	72	1ct. WK-Kreuzheben	128
Highbar	88	Eng	72	Rumänisch / Reißgriff	-

Anschließend werden die Variationen der Grundübungen automatisch ermittelt. Dabei handelt es sich allein um Schätzungen unsererseits. Wenn du also z.B. dein tatsächliches 1RM in der Highbar Kniebeuge kennst, dann überschreib' einfach den asgespuckten Wert in der Tabelle.

Wenn du deine 1RM's in den jeweiligen Übungen nicht kennst, kannst du den zur Verfügung gestellten Rechner nutzen, um ein e1RM (estimated 1RM bzw. geschätztes 1RM) zu ermitteln. Gib' dafür am besten maximal ein 6RM an, damit das e1RM halbwegs akkurat bleibt.

1RM RECHNER		
Wdh.	Kilo	e1RM
5	100	117

Schritt 2: Auswahl der Zusatzübungen

Wie oben bereits beschrieben, wähle anschließend deine Zusatzübungen anhand der Drop-Down-Menüs aus.

Schritt 3: Training bis zum Top-Satz

In Woche 4 von Block 1 und 2 findest du jeweils einen Top-Satz in den Grundübungen vor. Diese Top-Sätze sind dazu da, um deine möglichen Trainingsfortschritte bis zu diesem Zeitpunkt festzuhalten und deine e1RM's in den Grundübungen und Variationen zu aktualisieren.

Woche 4				e1RM	205				
W4 Tag 1	Sets	Reps	Gewicht (kg)		RPE	Equipment	Bewegtes Gewicht	Tatsächliche RPE	
WK-Kniebeuge	1	4	169	-	179	9	Gürtel, Sleeves, ggf. HGB	177	8,5
WK-Kniebeuge	3	4	90-95% von Top Satz		8-9	Gürtel, Sleeves, ggf. HGB			
Unterkörperübung, unilateral	3	8	-	-	-	8-9			
Rudern	3	8-10	-	-	-	8-9			
Beinbeuger	3	8-10	-	-	-	8-9			
Optional: Unterarmstütz/Ab Roll	3		-	-	-				
			-	-	-				
			-	-	-				

Deswegen ist es wichtig, dass du in Woche 4 das bewältigte Gewicht und die tatsächliche RPE, die sich von der angegebenen RPE unterscheiden könnte, in das entsprechende Feld einträgst. Nur so kann dein neues e1RM ermittelt werden, welches dann als Berechnungsgrundlage für den kommenden Block dient. Das neue e1RM wird automatisch in den nächsten Block übertragen.

Anmerkung: Solltest du gerade an dem Tag des Top-Satzes einen schlechten Tag erwischen, der allerdings nicht deine bisherige Trainingsentwicklung widerspiegelt, dann trag' in Block 2 entweder nochmal dasselbe 1RM ein wie in Block 1 oder, wenn es im Training sehr gut lief, ~2,5-5kg mehr. Das heißt, in einem solchen Fall würdest du also das automatisch übernommene 1RM aus Block 1 in Block 2 manuell überschreiben. Lief es im Top-Satz hingegen gut, dann musst du nichts tun.

Q&A

„Was bedeuten die Abkürzungen?“

Im Laufe des Programms werden dir immer wieder bestimmte Kürzel begegnen, so z.B.:

e1RM: estimated one rep max (=geschätzter Maximalkraftwert für eine Wdh.)

RPE: Rate of perceived exertion (für ausführliche Erklärungen siehe:

<https://wissenistkraft.de/blog/2016/10/09/autoreguliertes-training-3-rpe-interview-mit-eric-helms/>)

1ct./2ct./3ct.: one count/two count/three count (=ca. 1-,2- bzw. 3-sekündige Pause)

LH/KH: Langhantel/Kurzhandel

HGB: Handgelenksbandagen

UG/NG: Untergriff/neutraler Griff

WK: Wettkampf

„Was ist eigentlich eine 2ct. WK-Kniebeuge, eine 401 WK-Kniebeuge oder 1ct. WK-Kreuzheben?“

Das „2ct.“ kennzeichnet die Pause, die während einer Übung eingebaut werden soll. Sofern nicht anders beschrieben, bezieht sich die Pause dabei auf den Punkt der Umkehrphase. Eine „2ct. Kniebeuge“ würde also bedeuten, dass du in der Hocke eine ca. 2 sekündige Pause machen sollst. Steht „3ct. Bankdrücken“ auf dem Plan, würde das bedeuten, dass auf der Brust eine Pause von etwa 3 Sekunden vorgesehen ist, bevor du die Hantel wieder nach oben drückst.

Lediglich das Kreuzheben sticht hier etwas heraus. Das „1ct. WK-Kreuzheben“ bedeutet, dass du, direkt nachdem die Gewichte den Boden verlassen haben, eine Sekunde pausierst, bevor du den Zug beendest.

Das „401“ beschreibt die Kadenz, mit der eine Übung ausgeführt werden soll. Dabei steht jede Zahl für die Dauer in Sekunden einer Phase. Die erste Zahl steht für die Exzentrik (Abwärtsphase), die zweite Zahl für den Umkehrpunkt und die dritte Zahl für die Aufwärtsphase (Konzentrik). Bei einer „401 WK-Kniebeuge“ solltest du folglich eine 4 sekündige Abwärtsphase, keine Pause/0 Sek. in der Hocke und 1 Sek. in der Aufwärtsphase anstreben (1 Sek. in der Aufwärtsphase bedeutet im Prinzip nichts anderes als eine möglichst schnelle Konzentrik).

„Warum ist die erste Woche im ersten Block des Trainings so leicht?“

Die erste Woche des Programms ist eine Intro-Woche. Wie der Name vermuten lässt, soll dich diese Woche langsam an das Training (Volumen, Intensitäten, Übungsauswahl etc.) heranführen und dich auf die bevorstehende Belastung vorbereiten.

„Die Gewichtsspannen sind mir zu groß, was soll ich tun?“

Wenn du in bestimmten Übungen noch keine so hohen Gewichte bewegst und die Spanne von +-5kg entsprechend zu groß ist, kannst du den Bereich auch auf +-2,5kg eingrenzen (dieses Szenario ist gerade bei Frauen im Bankdrücken relativ wahrscheinlich).

„Der Plan gibt mir vor, ich solle 159kg auf die Hantel legen. Wie soll das gehen?“

Wenn möglich, nutze Microplates, um die Angaben zu erfüllen. Ansonsten runde auf die nächsthöheren oder -tieferen 2,5kg auf bzw. ab. In unserem Beispiel würde wir also 160kg auf die Hantel laden.

„Ich bin kein Wettkampfhathlet. Kann ich das Programm trotzdem absolvieren?“

Absolut! Der einzige Unterschied wäre, dass du am Ende des Programms einen neuen 1RM Test im Training angehst, statt deine Leistung auf einem Wettkampf zu demonstrieren.

Du könntest alternativ auch den 3. Block des Programms auslassen und lediglich Block 1 und 2 wiederholen, wenn dein Ziel nicht zwangsläufig darin besteht, dein 1RM zu erhöhen.

„Bei den Highbar Kniebeugen in Block 1 wird beim Equipment lediglich ein Gürtel aufgeführt. Wie sieht es hier mit Knee Sleeves aus?“

Im 1. Block verzichten wir bewusst auf dickere Knee Sleeves, wie sie häufig im Wettkampf getragen werden. Dünnere Sleeves, die lediglich eine wärmende Funktion haben, sind allerdings okay. Erst im 2. Block sind auch dickere Sleeves vorgesehen.

„Wie lange sollte ich vor dem Wettkampf/1RM-Test pausieren?“

Optimal wäre es, wenn zwischen deiner letzten Trainingseinheit und deinem Wettkampf/1RM-Test zwei Tage Pause liegen. Startest du z.B. am Samstag, dann stünden die letzten beiden Einheiten am Montag und am Mittwoch an. Trittst du Sonntag an, dann verschieben sich die beiden Einheiten entsprechend auf Dienstag und Donnerstag.

„Ich habe in Block 1 für die Übungsvariationen eigene 1RM Werte eingegeben. Soll ich die in Block 2 und 3 erhöhen?“

Wenn du dein e1RM im Top-Satz der Grundübung (z.B. WK-Kniebeuge) steigern konntest, dann kannst du auch die Übungsvariationen (z.B. Highbar Kniebeuge) um ca. 2,5-5kg im nächsten Block erhöhen.

„Ist es möglich, die Highbar Kniebeuge mit Frontkniebeugen auszutauschen?“

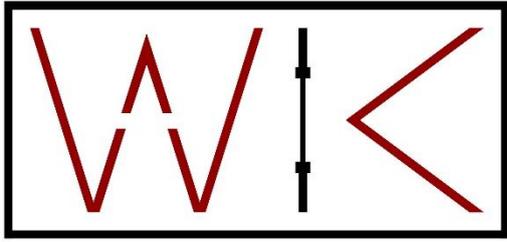
Generell ist es möglich, Übungen auszutauschen, solange der Tausch sinnvoll ist und die Intention des Programms nicht verändert wird.

So könnten beispielsweise Highbar Kniebeugen gegen Frontkniebeugen oder Beugen mit der Safety Squat Bar ausgetauscht werden. Weniger sinnvoll wäre es hingegen, jegliche Art von Beugen gegen den Beinstrecker zu tauschen.

Überlegt also gut, was ihr wodurch ersetzen möchtet. Und wenn ein Austausch nicht zwingend nötig ist, würden wir empfehlen, vorerst nichts am Programm zu ändern.

„Gibt es sonst etwas, auf das ich achten muss?“

Ja! Bitte achte darauf, dass du in der Excel Datei keine Zellen überschreibst, die Formeln enthalten. Einzige Ausnahmen sind, wie oben besprochen, die Zellen für die Grundübungen (wenn der Top-Satz nicht verlief wie geplant) und Übungsvariationen in der 1RM Tabelle (wenn ihr hier statt unserer geschätzten 1RM's eigene Werte eintragen möchtet).



WISSENISTKRAFT

[Simon auf Instagram](#)

info@wissenistkraft.de

www.facebook.com/wissenistkraft

www.wissenistkraft.de



[Thomas auf Instagram](#)

trainingsystemgajda@gmail.com

www.facebook.com/thomas.b.gajda