

12-Wochen-Trainingsplan für Kaderathleten im Juniorenbereich - Sportler Martin L.

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	
Vorbereitungsphase						
1	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 6x10 100 kg 2. Beinstrecken 4x12 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x10 72,5 kg 2. KH-Schrägb. 4x10 3. Butterfly 4x12 4. Schultern (3 Üb.) á 4x12 5. Überzüge 3x15	1. Rückenstrecker-Maschine 3x25 Wdh. 2. Kreuzheben klassisch 6x8 145 kg 3. Rudermaschine 4x10 4. Latziehen zur Brust 4x12 5. Trizeps (1-2 Übungen) á 4x12	1. Kniebeugen 6x10 115 kg 2. Beinstrecken 4x12 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x10 65 kg 2. Butterfly 3x12 3. Kreuzh. fixiert 4x12 4. Rückenstrecker 4x 5. Bauch 4x
Vorbereitungsphase						
2	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 6x10 110 kg 2. Beinstrecken 4x12 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x10 77,5 kg 2. KH-Schrägb. 4x10 3. Butterfly 4x12 4. Schultern (3 Üb.) á 4x12 5. Überzüge 3x15	1. Rückenstrecker-Maschine 3x25 Wdh. 2. Kreuzheben klassisch 6x8 155 kg 3. Rudermaschine 4x10 4. Latziehen zur Brust 4x12 5. Trizeps (1-2 Übungen) á 4x12	1. Kniebeugen 6x10 125 kg 2. Beinstrecken 4x12 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x10 70 kg 2. Butterfly 3x12 3. Kreuzh. fixiert 4x12 4. Rückenstrecker 4x 5. Bauch 4x
Vorbereitungsphase						
3	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 6x10 105 kg 2. Beinstrecken 4x12 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x10 75 kg 2. KH-Schrägb. 4x10 3. Butterfly 4x12 4. Schultern (3 Üb.) á 4x12 5. Überzüge 3x15	1. Rückenstrecker-Maschine 3x25 Wdh. 2. Kreuzheben klassisch 6x8 150 kg 3. Rudermaschine 4x10 4. Latziehen zur Brust 4x12 5. Trizeps (1-2 Übungen) á 4x12	1. Kniebeugen 6x10 120 kg 2. Beinstrecken 4x12 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bank 6x10 67,5 kg 2. Butterfly 3x12 3. Kreuzh. fixiert 4x12 4. Rückenstrecker 4x 5. Bauch 4x
Grundlagenphase						
4	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Beinstrecken 4x12 2. Kniebeugen 6x8 115 kg 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x8 82,5 kg 2. Decline 3x10 3. Liegestütze 2x20 4. Dips 3x ohne Gewicht 5. Schultern (3 Üb.) á 4x12	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh. 2. Kreuzheben klassisch 6x6 160 kg 3. Rudermaschine 5x10 4. Latziehen zur Brust 5x12 5. Trizeps (1-2 Übungen) á 4x12	1. Beinstrecken 4x12 2. Kniebeugen 6x8 130 kg 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x 12	1. Bankdr. 6x8 75 kg 2. KH-Schrägb. 3x10 3. Kreuzh. fixiert 4x10 4. Rückenstrecker 5x 5. Bauch 4x
Grundlagenphase						
5	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Beinstrecken 4x12 2. Kniebeugen 6x8 125 kg 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x8 87,5 kg 2. Decline 3x10 3. Liegestütze 2x20 4. Dips 3x ohne Gewicht 5. Schultern (3 Üb.) á 4x12	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh. 2. Kreuzheben klassisch 6x6 170 kg 3. Rudermaschine 5x10 4. Latziehen zur Brust 5x12 5. Trizeps (1-2 Übungen) á 4x12	1. Beinstrecken 4x12 2. Kniebeugen 6x8 140 kg 3. Beinbeugen 4x 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x 12	1. Bankdr. 6x8 80 kg 2. KH-Schrägb. 3x10 3. Kreuzh. fixiert 4x10 4. Rückenstrecker 5x 5. Bauch 4x
Grundlagenphase						
6	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Beinstrecken 4x12 2. Kniebeugen 6x8 120 kg 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x8 85 kg 2. Decline 3x10 3. Liegestütze 2x20 4. Dips 3x ohne Gewicht 5. Schultern (3 Üb.) á 4x12	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh. 2. Kreuzheben klassisch 6x6 165 kg 3. Rudermaschine 5x10 4. Latziehen zur Brust 5x12 5. Trizeps (1-2 Übungen) á 4x12	1. Beinstrecken 4x12 2. Kniebeugen 6x8 135 kg 3. Beinbeugen 4x12 4. Bizeps (1-2 Übungen) á 4x12 5. Bauch 4x	1. Bankdr. 6x8 77,5 kg 2. KH-Schrägb. 3x10 3. Kreuzh. fixiert 4x10 4. Rückenstrecker 5x 5. Bauch 4x

Aufbauphase I						
7	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 6x6 130 kg	1. Bankdr. 6x6 90 kg	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh.	1. Kniebeugen 6x6 145 kg	1. Bankdr. 6x6 82,5 kg
		2. Beinpressen 4x10	2. Butterfly 3x10	2. Kreuzheben klassisch 5x5 175 kg	2. Beinstrecken 5x10	2. Bankdr. eng 3x8
		3. Beinstrecken 4x10	3. Dips 3x10 mit Gewicht	3. Rudermaschine 4x10	3. Überzüge 3x15	3. Butterfly 3x10
		4. Bizeps (1 Übung) 4x10	4. Trizeps (1-2 Üb.) á 4x12	4. Latziehen zur Brust 4x10	4. Bizeps (1-2 Übung) 4x10	4. Kreuzh. fixiert 4x8
		5. Bauch 4x	5. Schultern (2 Üb.) á 4x12	5. Beinbeugen 4x10	5. Bauch 4x	5. Bauch 4x

Aufbauphase I						
8	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 6x6 140 kg	1. Bankdr. 6x6 95 kg	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh.	1. Kniebeugen 6x6 155 kg	1. Bankdr. 6x6 87,5 kg
		2. Beinpressen 4x10	2. Butterfly 3x10	2. Kreuzheben klassisch 5x5 185 kg	2. Beinstrecken 5x10	2. Bankdr. eng 3x8
		3. Beinstrecken 4x10	3. Dips 3x10 mit Gewicht	3. Rudermaschine 4x10	3. Überzüge 3x15	3. Butterfly 3x10
		4. Bizeps (1 Übung) 4x10	4. Trizeps (1-2 Üb.) á 4x10	4. Latziehen zur Brust 4x10	4. Bizeps (1-2 Übung) 4x10	4. Kreuzh. fixiert 4x8
		5. Bauch 4x	5. Schultern (2 Üb.) á 4x10	5. Beinbeugen 4x10	5. Bauch 4x	5. Bauch 4x

Aufbauphase I						
9	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 6x6 135 kg	1. Bankdr. 6x6 92,5 kg	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh.	1. Kniebeugen 6x6 150 kg	1. Bankdr. 6x6 85 kg
		2. Beinpressen 4x10	2. Butterfly 3x10	2. Kreuzheben klassisch 5x5 180 kg	2. Beinstrecken 5x10	2. Bankdr. eng 3x8
		3. Beinstrecken 4x10	3. Dips 3x10 mit Gewicht	3. Rudermaschine 5x10	3. Überzüge 3x15	3. Butterfly 3x10
		4. Bizeps (1 Übung) 4x10	4. Trizeps (1-2 Üb.) á 4x10	4. Latziehen zur Brust 5x10	4. Bizeps (1-2 Übung) 4x10	4. Kreuzh. fixiert 4x8
		5. Bauch 4x	5. Schultern (2 Üb.) á 4x10	5. Beinbeugen 5x10	5. Bauch 4x	5. Bauch 4x

Aufbauphase II						
10	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 5x5 145 kg	1. Bankdr. 5x5 97,5 kg	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh.	1. Kniebeugen 5x5 160 kg	1. Bankdr. 5x5 90 kg
		2. Beinstrecken 5x10	2. Decline 3x8	2. Kreuzh. (hoher Stand) 4x2 165 kg	2. Beinstrecken 4x10	2. Bankdr. eng 2x6
		3. Beinbeugen 5x10	3. Butterfly 3x10	3. Trizepsdrücken (Schrägbank) 4x10	3. Schulterheben 4x10	3. KH-Schrägb. 3x10
		4. Überzüge 4x15	4. Dips 3x8 mit Gewicht	4. Trizepsdrücken am Turm 4x10	4. Bizeps (1-2 Übung) 4x10	4. Rückenstrecker 4x
		5. Bauch 4x	5. Schultern (2 Üb.) á 4x10	5. Kreuzheben klassisch 4x3 190 kg	5. Bauch 4x	5. Kreuzh. fixiert 4x8

Aufbauphase II						
11	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 5x5 155 kg	1. Bankdr. 5x5 102,5 kg	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh.	1. Kniebeugen 5x5 170 kg	1. Bankdr. 5x5 95 kg
		2. Beinstrecken 5x10	2. Decline 3x8	2. Kreuzh. (hoher Stand) 4x2 175 kg	2. Beinstrecken 4x10	2. Bankdr. eng 2x6
		3. Beinbeugen 5x10	3. Butterfly 3x10	3. Trizepsdrücken (Schrägbank) 4x10	3. Schulterheben 4x10	3. KH-Schrägb. 3x10
		4. Überzüge 4x15	4. Dips 3x8 mit Gewicht	4. Trizepsdrücken am Turm 4x10	4. Bizeps (1-2 Übung) 4x10	4. Rückenstrecker 4x
		5. Bauch 4x	5. Schultern (2 Üb.) á 4x10	5. Kreuzheben klassisch 4x3 200 kg	5. Bauch 4x	5. Kreuzh. fixiert 4x8

Aufbauphase II						
12	Bezugsgewichte: Knieb.: 230 kg Bankdr.: 130 kg Kreuzh.: 240 kg	1. Kniebeugen 5x5 150 kg	1. Bankdr. 5x5 100 kg	1. Rückenstrecker-Maschine 3x30 Wdh.	1. Kniebeugen 5x5 165 kg	• Sonntag:
		2. Beinstrecken 5x10	2. Decline 3x8	2. Kreuzh. (hoher Stand) 4x2 170 kg	2. Beinstrecken 4x10	1. Kreuz kl. 4x4 185 kg
		3. Beinbeugen 5x10	3. Butterfly 3x10	3. Trizepsdrücken (Schrägbank) 4x10	3. Schulterheben 4x10	2. Rückenstrecker 5x
		4. Überzüge 4x15	4. Dips 3x8 mit Gewicht	4. Trizepsdrücken am Turm 4x10	4. Bizeps (1-2 Übung) 4x10	3. Beinbeugen 5x10
		5. Bauch 4x	5. Schultern (2 Üb.) á 4x10	5. Kreuzheben klassisch 4x3 195 kg	5. Bauch 4x	4. Bauch 4x

Woche 12 am Samstag - Testwettkampf (DMM Jugend/Junioren)

Trainingsplan nach F. Virzi (Schema) & J. Schlieter (Überarbeitung)