

# Struktur der Trainingsplanung

## Mesozyklus I (Aufbauphase 1)

- 3+1 (Drei Progressions-Wochen + eine Testwoche)
- Hohes Volumen, niedrige Intensität
- Basis schaffen (Intermuskuläre Koordination verbessern, Muskelquerschnittsvergrößerung, Dysbalancen ausgleichen)
- Lineare Progression (gleiche Wh.- Anzahl, mehr Gewicht jede Woche)

## Mesozyklus II (Aufbauphase 2)

- 3+1 (Drei Progressions-Wochen + eine Deload-Woche)
- Mittleres Volumen, mittlere Intensität
- 7/5/3 Schema bei den Hauptübungen
- Prozentwerte ausgehend von 1RM (wenn bekannt)

## Mesozyklus III (Kraft-Ausprägungsphase)

- 4 Progressions-Wochen
- Geringeres Volumen, höhere Intensität
- Fokus auf Verbesserung der Intramuskulären Koordination, Aktivierung von „fast-twitch“- Muskelfasern
- 5/3/1 Schema bei den Hauptübungen
- Integrierter 1RM-Test in der vierten Woche (insgesamt 12. Woche)