5x5 Workout Beispiel

Leistungstrainierender

Rahmenbedingungen: Dauer Mesozyklus 12 Wochen - Nicht-lineare-Zyklisierung, Trainingsziel Natural Bodybuilding Kraft u. Masse.
Das Workout wurde als hochfrequentes 5x5 Training im Mix mit Elementen der ILB-Methode für die maximale Mesozyklus Dauer von 12 Wochen geplant. Die Wochenblöcke A/B/C werden in dieser Zeit also vier mal durchlaufen. Die Realisierung der Anforderungen an das Regenerationsmanagement sowie an eine umfassende Belastung aller Muskelgruppen ist durch "Übungsaustausch", "Übungsrotation" sowie durch den Mix "Ramp to Top Set"/"Sets across" ebenfalls in einer Rotation sichergestellt. Zusätzlich erfolgt jede 3. Woche eine "Deloadphase". Dadurch wird innerhalb des Meso's "Nicht-linear" periodisiert. Der Belastungsumfang von max. 7 Übungen pro Workout incl. Shaping-Übungen wird auch in dieser Leistungsstufe nicht überschritten.

Mikrozyklus / Woche A

Montag		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	Bemerkungen
I	Beine	Ramp to Top Set	LOW BAR BACK SQUAT	Progressiv	1	5	
	Brust/Sch	Ramp to Top Set	PRESS	Progressiv	1	5	
	Rücken	Ramp to Top Set	LH RUDERN	Progressiv	1	5	
II	seit/hi Sch	---					
	Arme	ILB	SCOTT CURL	75-95% ILB-Max	4	8	Maschine
	Beine/Waden	ILB	BEINBEUGEN	75-95% ILB-Max	3	12	Maschine
III	Core	individuell	Crunch & Reverse Crunch				

Mittwoch		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	
I	Beine	Sets across	HACK SQUAT/BEINPRESSE	Progressiv	5	5	Plate Load.Masch.
	Brust/Sch	Sets across	BENCHPRESS	Progressiv	5	5	
	Rücken/GK	Sets across	DEADLIFT	Progressiv	5	5	
II	seit/hi Sch	ILB	KH SEITHEBEN	75-95% ILB-Max	3	15	
	Arme	ILB	LH FRENCHPRESS	75-95% ILB-Max	4	8	
	Beine/Waden	ILB	WADENHEBEN	75-95% ILB-Max	4	15	
III	Core	individuell	Oblique Crunch				

Freitag		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	
I	Beine	Ramp to Top Set	FRONT SQUAT	Progressiv	1	5	
	Brust/Sch	Ramp to Top Set	DIP'S	Progressiv	1	5	mit Zusatzgew.
	Rücken	Ramp to Top Set	KLIMMZÜGE	Progressiv	1	5	mit Zusatzgew.
II	seit/hi Sch	ILB	FLY'S REVERS	75-95% ILB-Max	3	15	
	Arme	ILB	LH BIZEPSCURL	75-95% ILB-Max	4	8	
	Beine/Waden	ILB	BEINBEUGEN	75-95% ILB-Max	3	12	
III	---						

Trg Abschnitte: I = Kerntraining, II = Ergänzungstraining, III = Shaping. ILB = siehe ILB-Methode.
BI = Belastungsintensität. Progressiv = methodenspezifisches Vorgehen zur progressiven Belastungssteigerung.
*) Bei "Ramp to Top Set" nur Anzahl der Arbeitssätze (Top Sätze) ohne Vorbereitungssätze.

Mikrozyklus / Woche B

Montag		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	Bemerkungen
I	Beine	Sets across	LOW BAR BACK SQUAT	80% v. Mo.Wo.A	5	5	
	Brust/Sch	Sets across	PRESS	80% v. Mo.Wo.A	5	5	
	Rücken	Sets across	PENDLAY RUDERN	90% v. Mo.Wo.A	5	5	
II	seit/hi Sch	---					
	Arme	ILB	LH FRENCHPRESS	75-95% ILB-Max	4	8	
	Beine/Waden	ILB	WADENHEBEN	75-95% ILB-Max	4	15	
III	---						

Mittwoch		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	
I	Beine	Ramp to Top Set	HACK-SQUAT/BEINPRESSE	Progressiv	1	5	Plate Load. Masch.
	Brust/Sch	Ramp to Top Set	BENCHPRESS	Progressiv	2	5	
	Rücken/GK	Ramp to Top Set	POWER CLEANS	Progressiv	3	3	
II	seit/hi Sch	ILB	KH FLY'S REVERS	75-95% ILB-Max	3	15	
	Arme	ILB	LH BIZEPSCURL	75-95% ILB-Max	4	8	
	Beine/Waden	---					
III	Core	individuell	CRUNCH				

Freitag		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	
I	Beine	Sets across	FRONT SQUAT	80% v. Fr.Wo.A	5	5	
	Brust/Sch	Sets across	DIP'S	80% v. Fr.Wo.A	5	5	
	Rücken	Sets across	T-HANTELRUDERN	Progressiv	5	5	
II	seit/hi Sch	ILB	ARNOLD PRESS	75-95% ILB-Max	3	15	
	Arme	ILB	TRIZEPS PRESS a. Kabel	75-95% ILB-Max	3	12	
	Beine/Waden	ILB	WADENHEBEN	75-95% ILB-Max	4	15	
III	---						

Trg Abschnitte: I = Kerntraining, II = Ergänzungstraining, III = Shaping. ILB = siehe ILB-Methode.
BI = Belastungsintensität. Progressiv = methodenspezifisches Vorgehen zur progressiven Belastungssteigerung.
*) Bei "Ramp to Top Set" nur Anzahl der Arbeitssätze (Top Sätze) ohne Vorbereitungssätze.

Mikrozyklus / Woche C (Deload)

Montag		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	Bemerkungen
I	Beine	Sets across	LOW BAR BACK SQUAT	60% v. Mo.Wo.A	5	5	
	Brust/Sch	Sets across	PRESS	60% v. Mo.Wo.A	5	5	
	Rücken	Sets across	LH RUDERN	70% v. Mo.Wo.A	5	5	
II	seit/hi Sch	---					
	Arme	classic	TRIZEPS KICK BACK's	leicht	4	10	
	Beine/Waden	---					
III	Core	individuell	individuell				

Mittwoch		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	
I	Beine	Sets across	HACK-SQUAT/BEINPRESSE	60% v. Mo.Wo.A	5	5	Plate Load. Masch.
	Brust/Sch	Sets across	BENCHPRESS	60% v. Mo.Wo.A	5	5	
	Rücken/GK	Sets across	POWER SNATCH	ca70% v. P. Clean	5	3	
II	seit/hi Sch	classic	ARNOLD PRESS	leicht	3	15	
	Arme	---					
	Beine/Waden	---					
III	Core	individuell	indivuell				

Freitag		Set-Type	Übung	BI	Sets*)	Rep	
I	Beine	Sets across	FRONT SQUAT	60% v. Fr.Wo.A	5	5	
	Brust/Sch	Sets across	DIP'S	60% v. Fr.Wo.A	5	5	
	Rücken	Sets across	ZUG VERTIKAL WEIT	70% v. 5 rep max	5	5	
II	seit/hi Sch	---					
	Arme	ILB	KH BIZEPSCURL	leicht	4	10	
	Beine/Waden	ILB	WADENHEBEN	75-90% ILB-Max	4	15	
III	---						

Trg Abschnitte: I = Kerntraining, II = Ergänzungstraining, III = Shaping. ILB = siehe ILB-Methode.
BI = Belastungsintensität. Progressiv = methodenspezifisches Vorgehen zur progressiven Belastungssteigerung.
*) Bei "Ramp to Top Set" nur Anzahl der Arbeitssätze (Top Sätze) ohne Vorbereitungssätze.

Viel Erfolg bei der Umsetzung! **STAY STRONG**

Bitte beachten:
Für ggf. eintretende Schädigungen durch die Umsetzung der Workout-Beispiele kann aufgrund des unbekannten Gesundheits- / u. Trainingszustandes des jeweiligen Sportlers keine Haftung übernommen werden.