Natural Bodybuilding ■ Kraftsport ■ Fitness

Trainingssteuerung & -Planung

MartinBecker-Trainingsplanung.de

MS-Excel Trainingsplanungstool MesoZ

Vers. 3.0

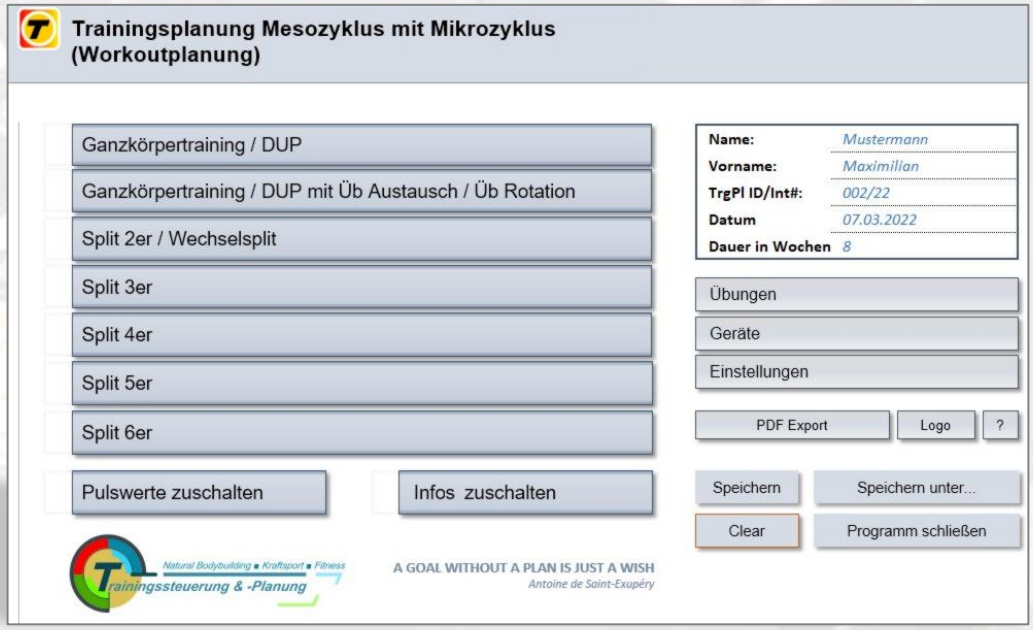
Professionelle Planung von Workouts/Trainingseinheiten und
Intensitäten im Rahmen eines Mesozyklus für Krafttraining, Kraftsport und Fitness.

für MS-Excel (PC) ab Version 2007-2013

3 / 2022

INHALT

1. Überblick S. 2
2. Die Startseite S. 3-9
3. Trainingsplanung mit Test / -Ausgangsleistungen S. 10-15
4. Intensitätssteuerung S. 16-25
5. Trainingstagebuch S. 26-28
6. Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken S. 29-45
7. Pulswerteberechnung und Planungsinfos S. 46-49
8. Zyklusplanung mit "Daily Undulated Periodization" (DUP) S. 50-53
9. Last but not least S. 54



HANDBUCH

1. Überblick

Das Trainingsplanungstool "MesoZ", nunmehr in der Version 3 ist ein Programm auf MS-Excel Basis für PC's. **Es unterstützt professionelle Trainingsplanung und Trainingsumsetzung im Krafttraining, Kraftsport, Bodybuilding und Fitness für einen Mesozyklus von bis zu 12 Wochen. Die Arbeit mit dem Tool erfordert keine besonderen Excel-Kenntnisse.**
Geeignet zur flexiblen und individuellen Planung von Workouts/Trainingseinheiten für ein Ganzkörpertraining bis hin zum 6er Split. Eine individuell planbare und Trainingssystem bezogene Intensitätssteuerung (Periodisierung) inklusive.
Das Trainingsplanungstool ist geeignet für MS-Excel Versionen ab 2007/2013 (32 und 64 bit). Auf Smartphones und Tablets ist "MesoZ" aufgrund des umfangreichen Programmcodes NICHT lauffähig, speziell für diese Endgeräte wurde das Tool "MesoZ-SMART" entwickelt.
Nach dem ersten Öffnen von "MesoZ" bitte "Geschützte Ansicht deaktivieren" und "Makros (Inhalte) aktivieren", sonst funktioniert das Trainingsplanungstool nicht.

Aufbau und Inhalte des Planungstools:

- Planungsmöglichkeiten:
    - Ganzkörpertraining,
    - Ganzkörpertraining mit Übungsaustausch / Übungsrotation,
    - 2er Split / Wechselsplit oder 2er Mix,
    - 3er Split bis 6er Split oder 3er bis 6er Mix,
    - Viele integrierte Trainingssysteme, Trainingsmethoden, Trainingstechniken,
    - Nichtlineare Intensitätssteuerung mit "Daily Undulated Periodization" (DUP).
- "Startseite" mit umfangreichen Funktionen.
- "Planungsseiten" für bis zu 10 Übungen je vorgesehene Trainingseinheit mit intelligenter Unterstützung vieler Trainingssysteme / Trainingsmethoden. Dabei automatisches Berechnen bzw. Festlegen von "1-RM" oder "X-RM" Testergebnissen für jede Übung als Grundlage der Intensitätssteuerung.
- "Vorgabenseiten" zu jeder Planung für die methodenspezifische wöchentliche Intensitätssteuerung während des Meso's.
- "Trainingstagebuch" für handschriftliches oder elektronisches Dokumentieren der Trainingsleistungen.
- Anpassbare Sammlungen von über 300 Übungen und Trainingsgeräten.
- PDF Export der aktuellen Trainingsplanung.
- Automatisches Einfügen von Logos in Startseite und Planungsseiten.
- Extra Seite für das individuelle automatische Berechnen von "Pulswerten" für ergänzende Cardio-Inhalte.
- Extra Seite "Infos" mit Hilfen zur inhaltlichen Trainingsplanung wie ILB-Grobraster, Belastungsnormative, Web-Links und Raum für eigene Notizen.
- "Clear" Funktion für das Löschen und den Reset einer aktuellen Trainingsplanung.
- U.v.m.

2. Die Startseite

Nach dem ersten Öffnen von "MesoZ" ist zunächst nur die Startseite sichtbar

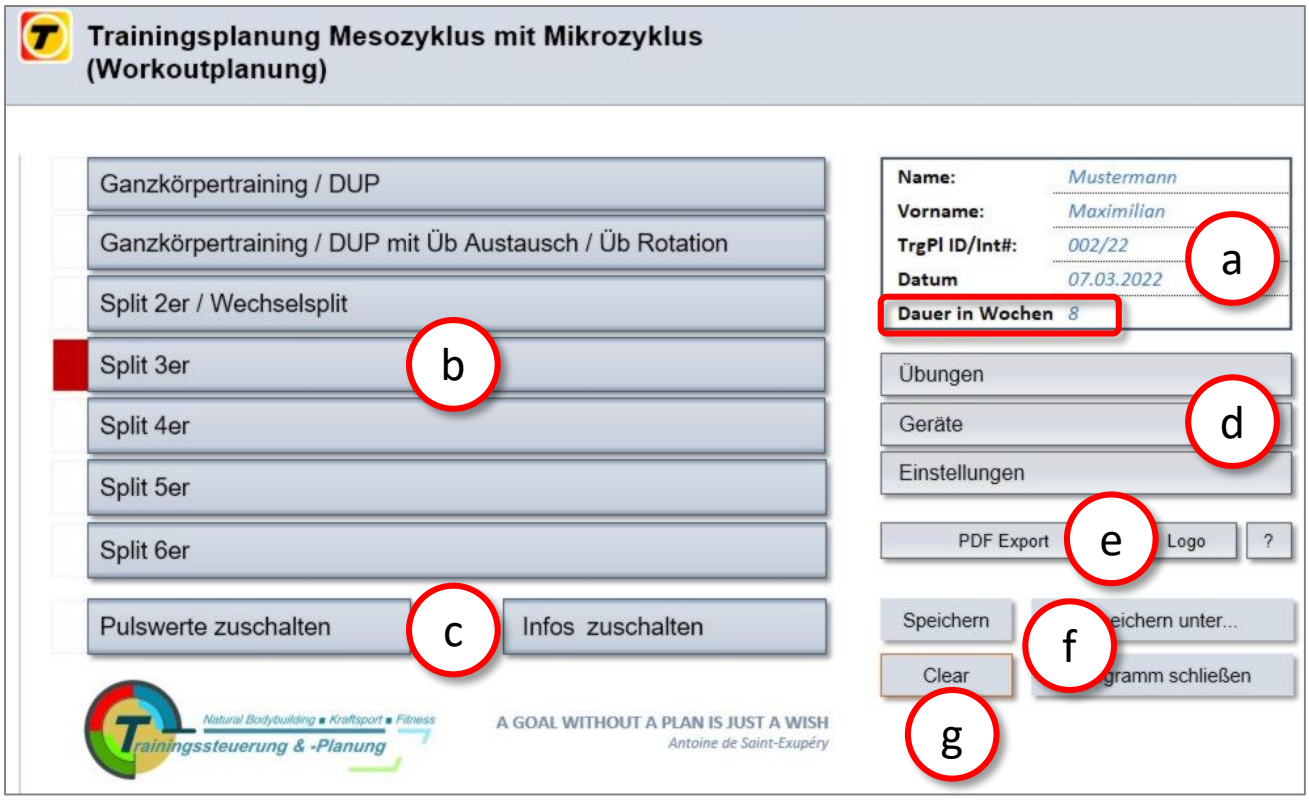


Abb. 1

Übersicht der Funktionen der Startseite: [**Abb. 2.1**]

a. Angaben wie Name, Vorname, ggf. TrgPl Kennung (ID, Nummer), Datum und Dauer des Meso's in Wochen. **Die Angabe der Dauer ist erforderlich.**

b. "Trainingsplan-Kategorien". Bei Klick auf eine gewünschte Kategorie wird diese ausgewählt. Durch das Tool erfolgt anschließend eine automatische Zusammenstellung der erforderlichen Planungs- u. Vorgabenseiten sowie des Trainingstagebuchs. Die ausgewählte Kategorie ist durch einen roten "Reiter" markiert. (Hier am Beispiel eines 3er Split's).

c. Zuschalten von Pulswertberechnungen für Cardio-Inhalte oder Planungsinfos.

d. Öffnen und Bearbeiten der Sammlungen für Übungen und Trainingsgeräte. Einstellungen des Tools anpassen; Wie Trainingssysteme, Leistungsstufen, Trainerbezeichnungen für Studios, Allgemeine Prozentwerte für Belastungsintensitäten und Prozentwerte für spezielle Trainingssysteme.

e. PDF Export des aktuellen Trainingsplanes. Ein Logo (z.B. für Studios) in die Startseite einfügen. Und Schnelleinstieg (Hilfe) für die Funktionen der Startseite.

f. Programm-Standardfunktionen wie "Speichern", "Speichern unter" und "Programm (Excel) schließen".

g. "Clear" Funktion. Löscht eine aktuelle Trainingsplanung schrittweise (Reset). Änderungen in den Sammlungen und Einstellungen, eingefügte Logos etc. bleiben erhalten.

b Trainingsplan – Kategorien

Nach den Angaben auf der Startseite (Die Angabe der Dauer des Meso's in Wochen ist erforderlich), wählst Du Deine gewünschte "Trainingsplan-Kategorie" aus. In unserem Beispiel einen 3er Split [**Abb. 2.2**]

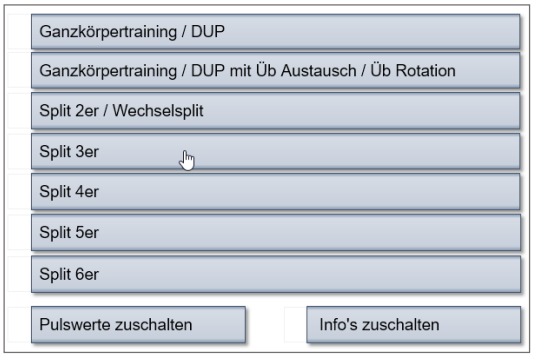


Abb. 2.2

Die gewählte Trainingsplan-Kategorie wird durch einen roten Marker gekennzeichnet und es öffnet sich der Dialog "Trainingsplan Bezeichnung".

Hier kannst Du für jede Trainingseinheit eine Bezeichnung bzw. eine Benennung des Trainingsziels eingeben. [**Abb. 2.3**]

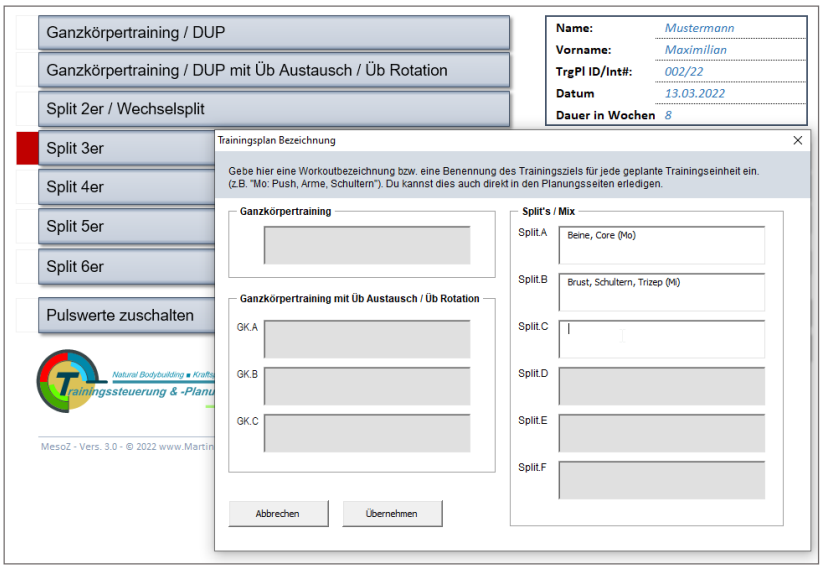


Abb. 2.3

Das Trainingsplanungstool stellt nun automatisch alle, für die gewählte Trainingsplan-Kategorie erforderlichen Bereiche (Planungsseiten, Vorgabenseiten, Trainingstagebuch) zusammen. "MesoZ" wechselt automatisch zur ersten Planungsseite (in unserem Beispiel "Split.A" als erste Trainingseinheit.

In die verschiedenen Planungsbereiche gelangst Du durch Klick auf die Excel-Register. [**Abb. 2.4**]

Die gewählte Trainingsplan-Kategorie kannst Du jederzeit ändern. Siehe dazu auch den Abschnitt (g) die "Clear" Funktion.

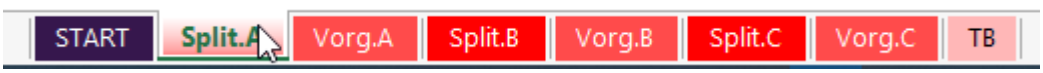


Abb. 2.4

c Trainingsplan – Kategorien Extras

Ergänzend zur gewählten Trainingsplan-Kategorie können "Extras" zur Pulswertberechnung für Cardio-Inhalte und/oder Infos zur Hilfe bei der Trainingsplanung zugeschaltet werden.

[**Abb. 2.5 - 2.6**]

Mehr dazu im Kapitel 7 - Pulswerteberechnung und Planungsinfos

Abb. 2.5

Abb. 2.6

d Sammlungen und Einstellungen

Zum Bearbeiten der **Übungen** startest Du über den Button [Übungen] [**Abb. 2.7**] die Übungssammlung, gegliedert in Muskelgruppen. [**Abb. 2.8**] Nach Klick auf eine Muskelgruppe kannst Du im folgenden Dialogfeld [**Abb. 2.9**] Übungsbezeichnungen ändern, löschen, neue Übungen anlegen und Bemerkungen zu Übungen verfassen.

Einige Übungen in der Sammlung sind mehreren Muskelgruppen zugeordnet. So findest Du die "Low Bar Back Squat" in der Rubrik "Beine" und in der Rubrik "GK" (Ganzkörperübungen). Insgesamt enthält "MesoZ" bereits über 300 Übungen inkl. Varianten.

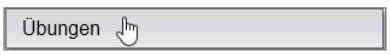


Abb. 2.7

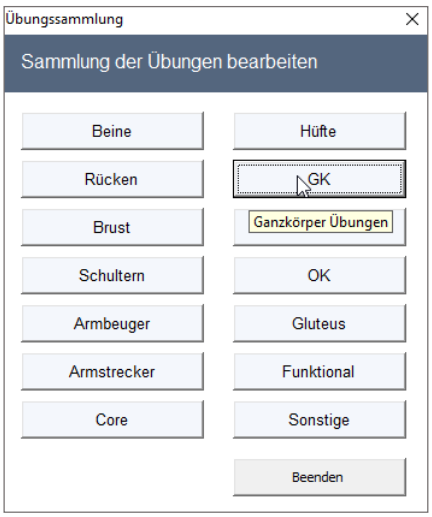


Abb. 2.8

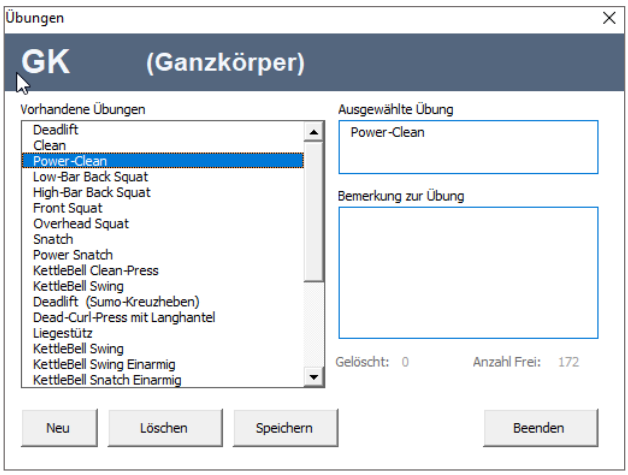


Abb. 2.9

d Sammlungen und Einstellungen

Zum Bearbeiten der **Trainingsgeräte** startest Du über den Button [Geräte] [**Abb. 2.10**] die Gerätesammlung, gegliedert in Gerätegruppen. [**Abb. 2.11**]

Nach Klick auf eine Gerätegruppe kannst Du im folgenden Dialogfeld [**Abb. 2.12**] Gerätebezeichnungen ändern, löschen, neue Geräte anlegen und Bemerkungen zu Trainingsgeräten verfassen.

Insgesamt enthält "MesoZ" bereits über 100 Trainingsgeräte.

Abb. 2.10

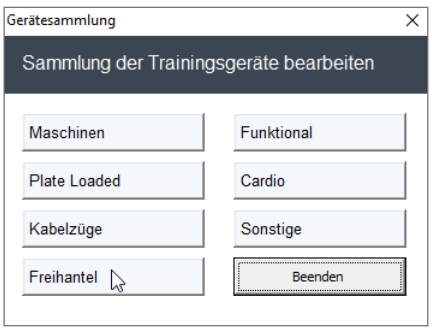


Abb. 2.11

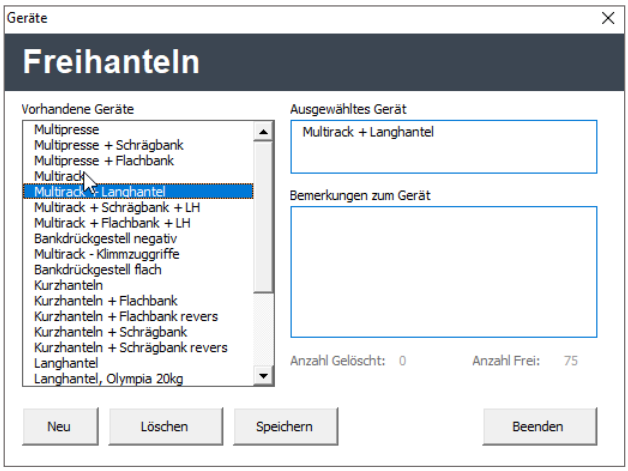


Abb. 2.12

Zum Bearbeiten der **Voreinstellungen** startest Du über den Button [Einstellungen] [**Abb. 2.13**] das Dialogfeld "Voreinstellungen des Tools bearbeiten". [**Abb. 2.14**]

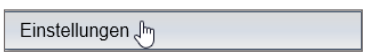


Abb. 2.13

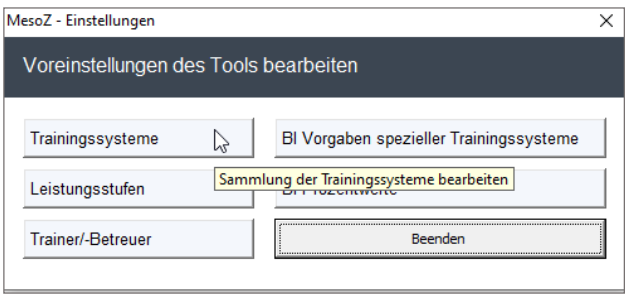


Abb. 2.14

Nähere Beschreibung der möglichen Voreinstellungen auf der Folgeseite…

d Sammlungen und Einstellungen

Voreinstellung "Trainingssysteme"

Sammlung der Trainingssysteme, Trainingsmethoden und Trainingstechniken. [**Abb. 2.15**]

Diese Sammlung kann ergänzt werden. Graue Einträge sind geschützt und können nicht geändert werden.

Siehe dazu auch Kapitel 6 "Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken"

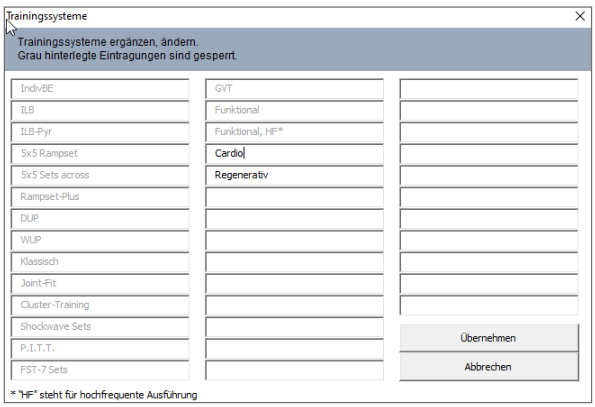


Abb. 2.15

Voreinstellung "Leistungsstufen" und "Trainer-/Betreuer"

Zur Bearbeitung der Sammlung von Leistungsstufen für das entsprechende Auswahlfeld in den Planungsseiten. [**Abb. 2.16**]

Speziell für Studios und Trainer: Eingabe der Namen und Bezeichnungen von Trainern und Betreuern für das entsprechende Auswahlfeld in den Planungsseiten. [**Abb. 2.17**]

Beide

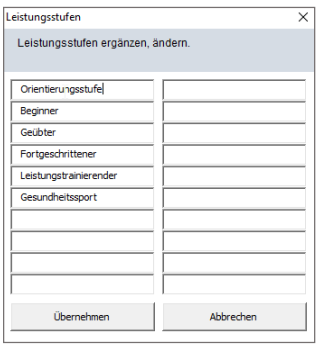


Abb. 2.16

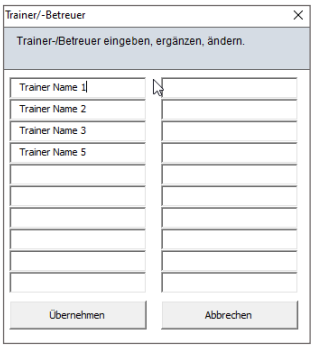


Abb. 2.17

Voreinstellung "spezielle Trainingssysteme"

Zur Änderung der Satz-spezifischen prozentualen Belastungsintensitäten integrierter Pyramiden-/Rampset Systeme oder Setup's. [**Abb. 2.18**]

Änderungen der Satz-spezifischen Abstufungen setzt fundierte Kenntnisse der Belastungsnormative und der Wirkungsweise von Intensitätssteuerungen voraus.

Zu jedem Pyramiden-/Rampset System oder Setup sind Links für detaillierte Informationen integriert.

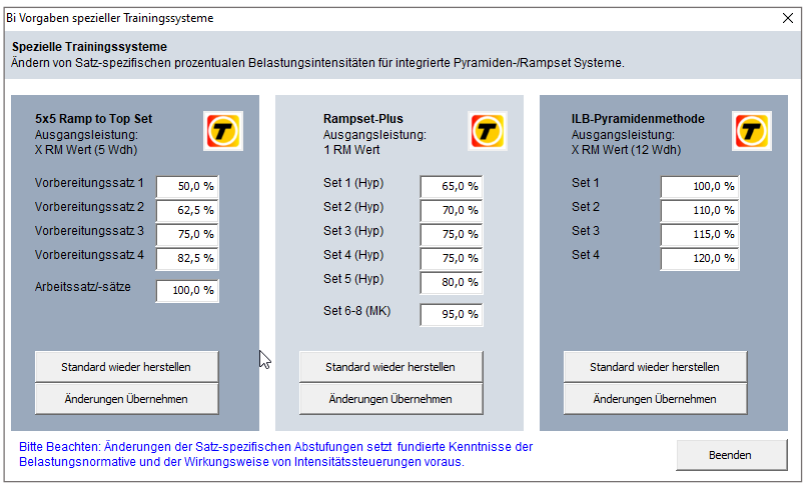


Abb. 2.18

Siehe dazu auch Kapitel 6 "Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken"

d Sammlungen und Einstellungen

Voreinstellung "BI Prozentwerte"

Anpassen der Belastungsintensität Prozentwerte (BI-Werte). Die BI-Werte regeln in der Intensitätssteuerung die Relation zu einem Übungsspezifischen Test-/Ausgangswert nach 1 RM oder X RM. [**Abb. 2.19**]

Kurzum, das sind die Einstell-Werte für die "**BI-Zeilen**" der "Vorgabenseiten".

Die im Tool enthaltenen Werte betragen 35% bis 170% in 2,5 Prozent Schritten.

Siehe dazu auch Kapitel 4 "Intensitätssteuerung"

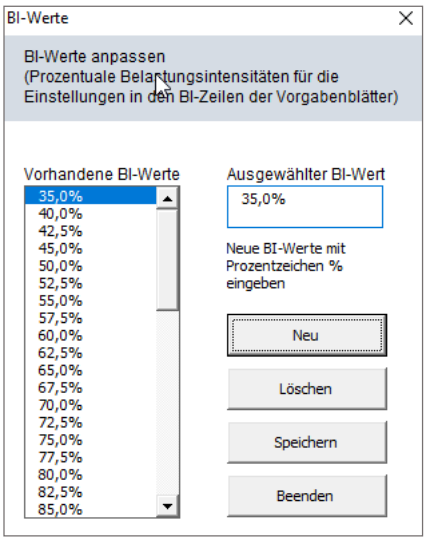


Abb. 2.19

e PDF Export, Logo, und Schnelleinstieg Startseite

Button [PDF Export]

Über diese Schaltfläche kannst Du den aktuellen Trainingsplan (Planungsseiten, Vorgabenseiten und Trainingstagebuch) in eine PDF Datei exportieren. Zum Beispiel wenn der Trainingsplan vervielfältigt, elektronisch verteilt oder archiviert werden soll.

Auch kann die selbe "MesoZ" Datei nach einem PDF Export und anschließender "Clear" Operation für eine neue Trainingsplanung genutzt werden.

Button [Logo]

Interessant für Studio's. Per Mausklick kann in die Startseite ein Logo eingefügt oder entfernt werden. Diese Funktion ist ebenfalls auf jeder "Planungsseite" verfügbar. [**Abb. 2.20 – 2.21**]

Abb. 2.20

Abb. 2.21

Button [?]

Öffnet einen Screenshot der Startseite mit Erläuterungen für den Schnelleinstieg

f Speichern, Speichern unter und Programm schließen

Button [Speichern]

Speichert Änderungen .

Button [Speichern unter]

Speichert die aktuelle MesoZ Datei unter einem anderen Dateinamen.

ACHTUNG: Bitte für diese Funktion NICHT den Excel-Menüpunkt "Speichern unter" verwenden.

Button [Programm schließen]

Schließt "MesoZ" und Excel.

Mit üblicher Speicherabfrage.

[**Abb. 2.22**]

Abb. 2.22

g "Clear" Funktion

Die Funktion "Clear" setzt eine aktuelle Trainingsplanung schrittweise zurück bzw. löscht aktuelle Planungsinhalte. Dabei bleiben Deine Änderungen in den Sammlungen und Einstellungen erhalten.

Der "Clear" Vorgang erfolgt in mehreren Schritten so dass Du auswählen kannst welche Inhalte beibehalten werden.

[**Abb. 2.23**]

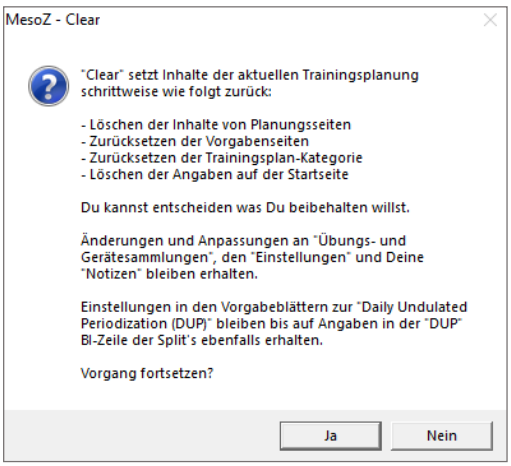


Abb. 2.23

1. Löschen von Trainingsinhalten, geplanten Übungen, Testergebnissen etc. (Planungsseiten),
2. Zurücksetzen geplanter Intensitätssteuerungen (Vorgabenseiten),
3. Zurücksetzen der Trainingsplan – Kategorie,
4. Löschen der Angaben auf der Startseite.

TIP: Exportiere Deine aktuelle Planung in das PDF Format, bevor Du "Clear" ausführst.

3. Trainingsplanung mit Test / -Ausgangsleistungen

Die Planung des Trainings bzw. Workouts oder Trainingseinheit erfolgt über die "**Planungsseiten**". **Je nach gewählter Trainingsplan – Kategorie stellt "MesoZ" automatisch die benötigten Planungsseiten zusammen**. D.h. für jede Trainingseinheit steht eine Planungsseite zur Verfügung. Über die Excel-Register wechselst Du zwischen den Planungsseiten.

[**Abb. 3.1**] zeigt die Excel Register mit der Planungsseite "GK" bei ausgewählter Kategorie "Ganzkörpertraining". [**Abb. 3.2**] zeigt die Excel Register mit den Planungsseiten "GK.A, GK.B, GK.C" bei ausgewählter Kategorie "Ganzkörpertraining mit Übungsaustausch / Übungsrotation". Diese Kategorie ist für drei Trainingseinheiten pro Mikrozyklus/Trainingswoche ausgelegt. [**Abb. 3.3**] zeigt die Excel Register mit den Planungsseiten "Split.A, Split.B, Split.C, Split.D" bei beispielsweise ausgewählter Kategorie "4er Split".

Abb. 3.1

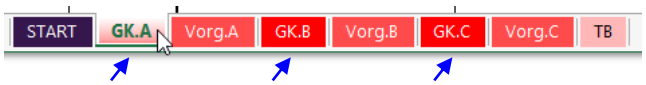


Abb. 3.2

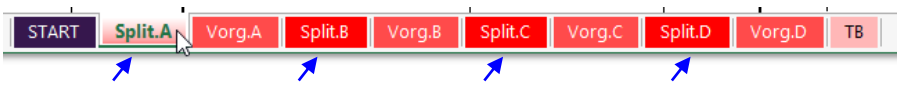


Abb. 3.3

Die "Planungsseite"

Kopfbereich für die Rahmendaten

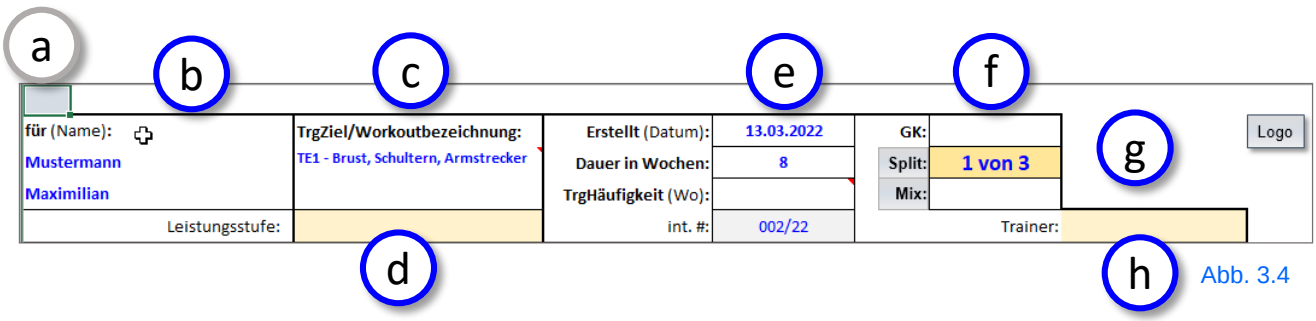


Abb. 3.4

a. Internes Steuerfeld.

b. Von der Startseite übernommene Angaben zum Namen.

c. Bei der Auswahl der Trainingsplan – Kategorie vergebene Trainingsziel / Workoutbezeichnung. Kann hier auch direkt eingetragen oder geändert werden.

d. Auswahlfeld für die "Leistungsstufe" gem. Voreinstellungen. Betrifft, je nach Trainingsplan – Kategorie, nur die Planungsseiten GK, GK.A, oder Split.A. Die hier gewählte Leistungsstufe wird von weiteren Planungsseiten automatisch übernommen.

e. Von der Startseite übernommene Angaben zum Planungsdatum, zur Dauer des Meso's in Wochen und zur internen Kennung. In den Planungsseiten GK, GK.A, oder Split.A kann hier zusätzlich die Trainingshäufigkeit (Woche) angegeben werden. Weitere Planungsseiten übernehmen automatisch diese Angabe.

...

Kopfbereich für die Rahmendaten

… [**Abb. 3.4**]

f. Automatische Angabe der Organisationsstruktur des Trainingsplanes je nach Kategorie. Hier besteht die Möglichkeit von "Split" auf "Mix" umzustellen (Klick auf "Mix"), Da ein Splittraining ein reines Krafttraining mit unterschiedlichen Muskelgruppen an unterschiedlichen Tagen bedeutet, während ein "Mix" Training auch unterschiedliche Elemente wie Cardio, funktionales Training etc. enthalten kann.

g. Platz für das automatische Einfügen eines Studio-Logos über den Button [Logo]

h. Auswahlfeld für die Trainer / Betreuer Bezeichnung gem. Voreinstellungen. Betrifft nur die Planungsseiten GK, GK.A, oder Split.A je nach Trainingsplan – Kategorie. Die hier gewählte Bezeichnung wird von weiteren Planungsseiten automatisch übernommen.

Planungsbereich

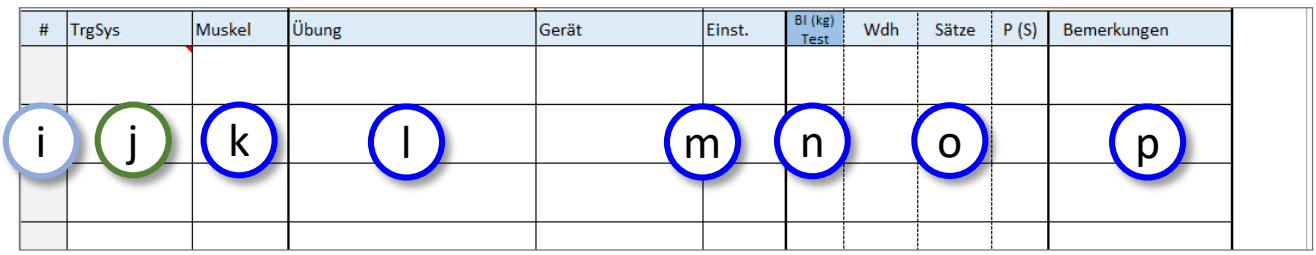


Abb. 3.5

Der Planungsbereich unterstützt durch viele automatische und logische Vorgänge die Einplanung der Übungen. Jede Übungseinplanung beginnt mit der Auswahl des "TrgSys". [**Abb. 3.5 (j)**]

i. Automatische fortlaufende Nummerierung der Übungen.

j. Auswahlfeld "TrgSys" für das genutzte Übungsspezifische Trainingssystem / -Methode oder die spezielle Trainingsstechnik. Bei Auswahl bestimmter vordefinierter Einträge unterstützt "MesoZ" automatisch die weitere Planung. Siehe dazu auch Kapitel 6: Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken

k. Auswahlfeld der betroffenen Muskelgruppe bzw. Auswahl "funktionelles" Training.

l. Nach Festlegen der Muskelgruppe öffnet sich automatisch der Dialog zur Übungsauswahl für die vorher festgelegte Muskelgruppe (k) . Das Feld ist ohne Funktion (freie Eintragungen möglich) wenn vorher keine Muskelgruppe bzw. funktionelles Training festgelegt wurde.

m. Auswahlfeld für die "Gerätegruppe". Nach Auswahl der Gerätegruppe öffnet sich der Dialog zur Auswahl des "Trainingsgerätes" aus der Gruppe. Die gewählte Gerätegruppe kann jederzeit wieder gewechselt werden. im Feld daneben ("Einst.") können Einstellungen für das Trainingsgerät vermerkt werden.

n. Nach Klick in das "Testfeld" öffnet sich der Dialog für die Test/-Ausgangsleistung. Siehe dazu nächsten Abschnitt "Übungsplanung"

o. Eingabefelder für Wdh / Sätze / Satzpausen. Je nach gewähltem "TrgSys" reagiert "MesoZ" automatisch durch entsprechende Vorschläge und Eingaben.

p. Eingabefeld für Bemerkungen zur Übung.

Übungsplanung

Am folgendem Beispiel sehen wir uns die **interaktive Übungsplanung** einmal näher an: TrgSys "ILB", Muskelgruppe: "Brust", Übung "Bankdrücken". Mehr dazu im Kapitel 6 Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken

In der Spalte "TrgSys" wählen wir "ILB" aus. Ein kurzer Dialog "ILB-Methode" öffnet sich. Hier können wir bereits Wdh/Sätze u. Satzpausen eingeben oder dies später direkt in den entspr. Feldern nachholen. [**Abb. 3.6 – 3.7 (j)**]

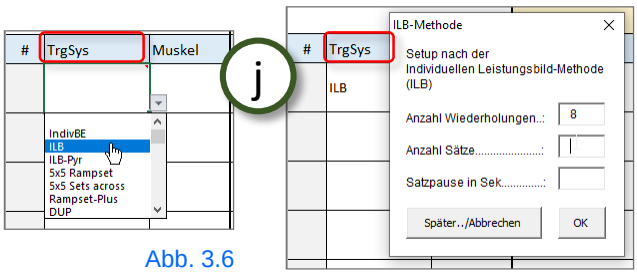


Abb. 3.6

Abb. 3.7

In der Spalte "Muskel" wählen wir die Muskelgruppe "Brust" aus [**Abb. 3.8 (k)**]

Im nächsten Feld der Spalte "Übung" steht nun "Übung auswählen" und der Dialog zur Auswahl aus der Übungssammlung "Brust" öffnet sich.

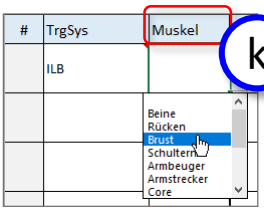


Abb. 3.8

Aus der Sammlung wählen wir "LH Bankdrücken" aus und bestätigen mit "Übernehmen". [**Abb. 3.9 (l)**]. Über den Dialog ist es an dieser Stelle auch möglich eine Anpassung der Übungssammlung mit direkter Übernahme vorzunehmen.

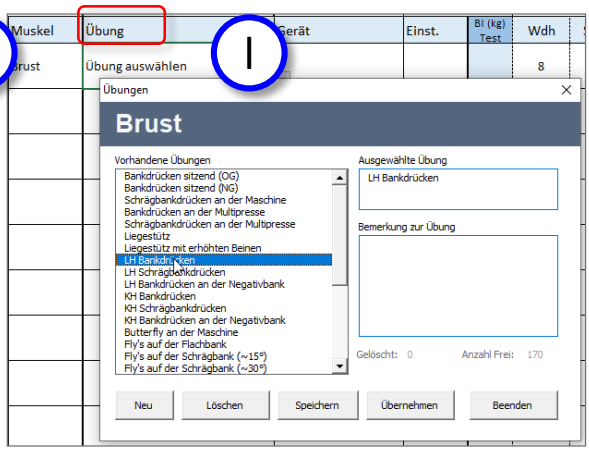


Abb. 3.9

In der Spalte "Gerät" wählen wir die Gerätegruppe "Freihantel" aus [**Abb. 3.10 – 3.11 (m)**]. Im Feld steht nun "Gerät auswählen" und der Dialog zur Auswahl aus der Gerätesammlung "Freihantel" öffnet sich.

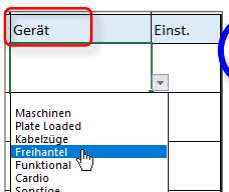


Abb. 3.10

Aus der Sammlung wählen wir "Bankdrückgestell flach" aus und bestätigen mit "Übernehmen". Über den Dialog ist es an dieser Stelle auch möglich eine Anpassung der Gerätesammlung mit direkter Übernahme vorzunehmen. Der Button [Reset/Abbrechen] des Dialogs ermöglicht eine Rückkehr zur Auswahl einer anderen "Gerätegruppe".

...

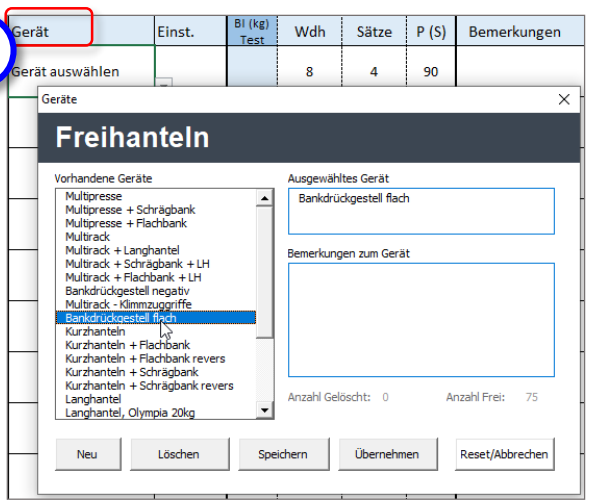


Abb. 3.11

Übungsplanung

… Bei Klick in das nun blau gefärbte Feld der Spalte "BI* (kg) Test" öffnet sich der **Dialog zur Eingabe bzw. Berechnung der "Test-/Ausgangsleistung"**. [**Abb. 3.12 (n)**]

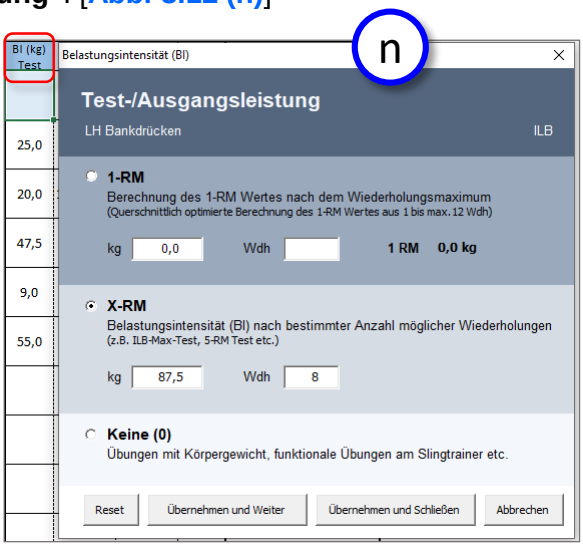


Abb. 3.12

Das Dialogfeld der "Test-/Ausgangsleistung" zeigt die Übung mit TrgSys an und ist in drei Rubriken unterteilt.

Rubrik "**1-RM**" zur Berechnung von 1 RM Leistungen nach dem Wiederholungsmaximum von 1 bis max. 12 Wdh. Für alle Übungen bzw. TrgSys welche zur Intensitätssteuerung einen 1 RM Wert als individuelle Ausgangsleistung benötigen. Beachte hierzu, dass der 1-RM Wert umso genauer ist, je weniger Wdh zu Grunde gelegt werden.

Rubrik "**X-RM**" für Tests nach bestimmter Anzahl möglicher Wiederholungen, wie dem "ILB-Max-Test".

Rubrik "**Keine (0)**" für Übungen ohne Widerstand wie z.B. Übungen mit dem Körpergewicht.

In unserem Beispiel zeigt das Dialogfeld bereits die vorgesehene Anzahl der Wdh in der Rubrik "X-RM" an, da es sich um eine Übung nach der ILB Methode handelt bei der ein "X-RM" Test obligatorisch ist. Nur noch die "kg" eintragen und "Übernehmen und Schließen".

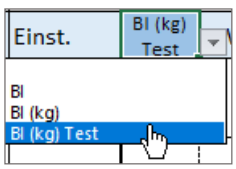


Abb. 3.13

Weitere Schaltflächen des Dialogfeldes:

- "Reset"; Löscht alle Testangaben für die Übung.
- "Übernehmen und Weiter"; Übernimmt die aktuelle Eingabe und wechselt in der Reihenfolge zur nächsten Übung.
- "Abbrechen" schließt das Dialogfeld wenn versehentlich geöffnet oder nach einem "Reset".

* "BI" steht für Belastungsintensität

Die Beschriftung der "BI" Spalte lässt sich anpassen auf "BI" oder "BI (kg)" falls man keine Testergebnisse sondern Ausgangswerte zu Grunde legt. [**Abb. 3.13**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	ILB	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach	---	87,5	8	4	90	mit Olympiastange (20kg)

o p

Abb. 3.14

Die Felder Wdh / Sätze / P (S) sind Eingabefelder für die Anzahl von Wiederholungen, Satzanzahl und Pausenzeit in Sekunden, die -je nach ausgewähltem "TrgSys"- automatisch vorgeschlagen oder frei eingetragen werden. **Hinweis: für einen Zeilenumbruch in einem Feld nutzt Du den Excel-Shortcut [Alt+ENTER]** [**Abb. 3.14 (o)**]

Das Feld Bemerkungen kann für Hinweise zur Übung / Übungsausführung etc. genutzt werden.

[**Abb. 3.14 (p)**]

Übungsplanung

Änderungen

"MesoZ" vereinfacht die meisten Änderungen einer Übungsplanung. Beispielsweise soll die Übung "LH Bankdrücken" in "Schrägbankdrücken an der Maschine" geändert werden. Klick in das Feld Übungen und die neue Übung aus der Liste auswählen, da diese zur aktuell gewählten Muskelgruppe gehört.[**Abb. 3.15**]

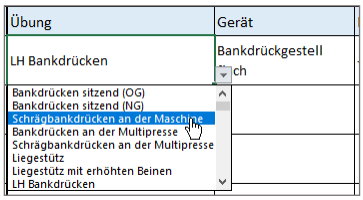


Abb. 3.15

In unserem Beispiel müssen wir auch das Trainingsgerät ändern. Dazu klicken wir in das Feld Gerät und wählen den ersten Eintrag der Liste "ANDERE GERÄTEGRUPPE" aus. [**Abb. 3.16**]

Das Dialogfeld "Auswahl Gerätegruppe" wird geöffnet. [**Abb. 3.17**] Wir wählen "Maschinen" aus und entscheiden uns im Dialogfeld "Maschinen" für "Brustpresse Schräg". [**Abb. 3.18**] Hinweis: Der Button [Re Gerätegruppen] im Dialogfeld "Auswahl Gerätegruppen" stellt die Liste der "Gerätegruppen" im Feld "Geräte" wieder her.

Einstellungen dazu ergänzen wir manuell [**Abb. 3.19**]

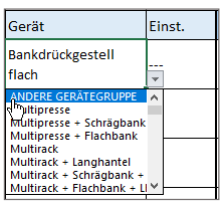


Abb. 3.16

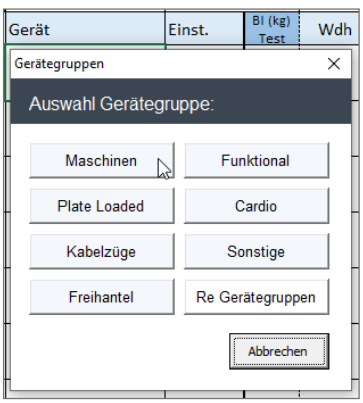


Abb. 3.17

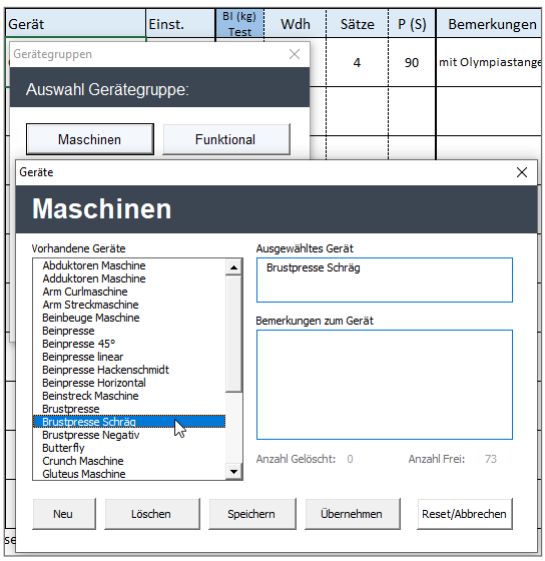


Abb. 3.18

Löschen von Übungen

Um eine einzelne Übung wieder zu löschen benötigen wir folgende Schritte:

Abb. 3.19

1. Feld "Muskel" markieren und "Entf" Taste drücken
2. Feld "TrgSys" markieren und "Entf" Taste drücken
3. Feld "BI (kg) Test" markieren und im Test Dialog "Reset" klicken dann Dialogfeld schließen (Abbrechen).
4. Verbliebene Eintragungen wie Geräteeinstellungen und Bemerkungen markieren und "Entf" Taste drücken.

Übungsplanung

Kopieren und Einfügen von Übungen

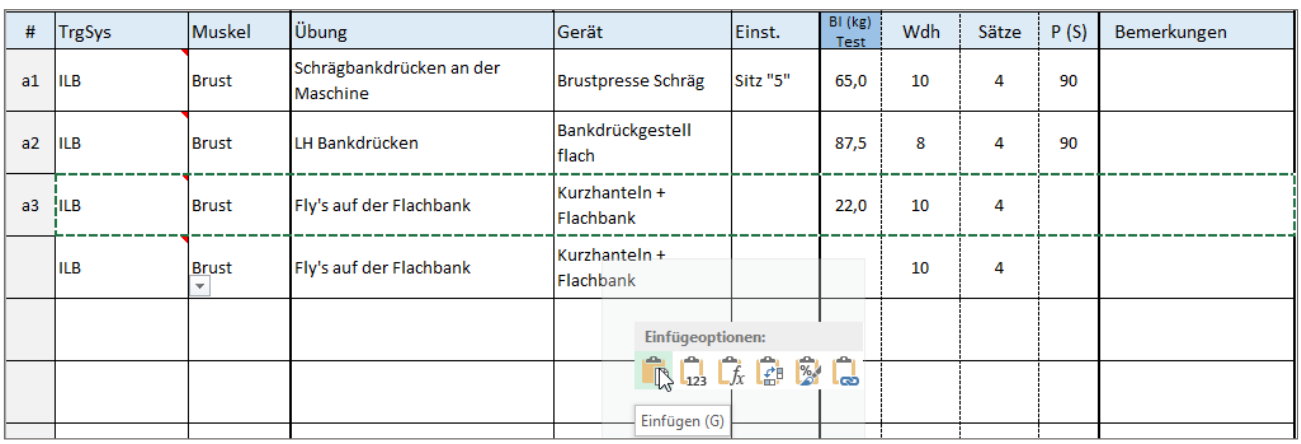
Eine eingeplante Übung kann in eine noch leere oder bereits befüllte Übungszeile kopiert und eingefügt werden. Markiere dazu die Übungszeile vom Feld "TrgSys" beginnend bis zum Feld "Bemerkungen" (nicht anders herum) und wähle durch Rechtsklick auf die markierte Zeile im Kontextmenü "Kopieren". (Der Shortcut "Strg+c" funktioniert nicht) [**Abb. 3.20**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	ILB	Brust	Schrägbankdrücken an der Maschine	Brustpresse Schräg	Sitz "5"	65,0	10	4	90	
a2	ILB	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach		87,5	8	4	90	
a3	ILB	Brust	Fly's auf der Flachbank	Kurzhanteln + Flachbank						

Abb. 3.20

Markiere nun die neue Übungszeile und wähle durch Rechtsklick auf die markierte Zeile im Kontextmenü das erste Symbol (Einfügen) in der Rubrik "Einfügeoptionen". [**Abb. 3.21**]

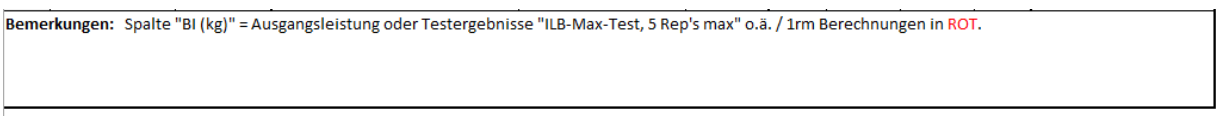
"MesoZ" reagiert nun "logisch" und Du musst verschiedene Einstellungen wie "Übung" "Gerät" und Test /-Ausgangsleistung erneut eingeben oder anpassen.



#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	ILB	Brust	Schrägbankdrücken an der Maschine	Brustpresse Schräg	Sitz "5"	65,0	10	4	90	
a2	ILB	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach		87,5	8	4	90	
a3	ILB	Brust	Fly's auf der Flachbank	Kurzhanteln + Flachbank		22,0	10	4		
	ILB	Brust	Fly's auf der Flachbank	Kurzhanteln + Flachbank			10	4		

Abb. 3.21

Bemerkungsfeld



Bemerkungen: Spalte "BI (kg)" = Ausgangsleistung oder Testergebnisse "ILB-Max-Test, 5 Rep's max" o.ä. / 1rm Berechnungen in ROT.

Abb. 3.22

Das Bemerkungsfeld bietet Raum für Bemerkungen zur Trainingseinheit.
Für einen Zeilenumbruch nutze die Tastenkombination "Alt+ENTER" . [**Abb. 3.22**]

4. Intensitätssteuerung

Die Planung der Intensitätssteuerung bzw. Periodisierung erfolgt über die "**Vorgabenseiten**". **Je nach gewählter Trainingsplan – Kategorie stellt "MesoZ" automatisch die benötigten Vorgabenseiten zusammen**. D.h. für jede Trainingseinheit steht neben einer Planungsseite eine zugehörige Vorgabenseite zur Verfügung. Über die Excel-Register wechselst Du zwischen den Vorgabenseiten.

[**Abb. 4.1**] zeigt die Excel Register mit der Vorgabenseite "Vorg.GK" bei ausgewählter Kategorie "Ganzkörpertraining". [**Abb. 4.2**] zeigt die Excel Register mit den Vorgabeseiten "Vorg.A, Vorg.B, Vorg.C" bei ausgewählter Kategorie "Ganzkörpertraining mit Übungsaustausch / Übungsrotation". Diese Kategorie ist für drei Trainingseinheiten pro Mikrozyklus / Trainingswoche ausgelegt. [**Abb. 4.3**] zeigt die Excel Register mit den Vorgabeseiten "Vorg.A, Vorg.B, Vorg.C, Vorg.D" bei beispielsweise ausgewählter Kategorie "4er Split".

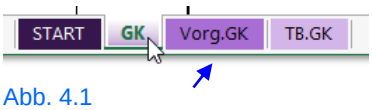


Abb. 4.1

Abb. 4.2

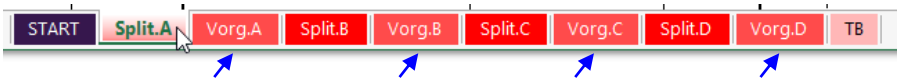


Abb. 4.3

Eine **Vorgabenseite** beinhaltet die, abhängig vom Trainingssystem / -Methode, zu planende Belastungsintensität in Relation zu einem übungsspezifischen Testergebnis oder Ausgangswert der zugehörigen Planungsseite.

Dazu ermöglichen die Vorgabenseiten über prozentuale Einstellungen in den "**BI-Zeilen**" eine wochenweise Berechnung der zu nutzenden übungsspezifischen Belastungsintensitäten.

Je nach Einstellung der "**BI-Zeilen**", stellen die "**BI-Felder**" der Vorgabenseiten das Ergebnis der zu nutzenden wöchentlichen Belastungsintensität dar. Bei bestimmten unterstützten Trainingssystemen/-Methoden beinhalten die "**BI-Felder**" auch das komplette Übungs-SetUp (BI, Wdh, Sätze) [**Abb. 4.5**]. Siehe auch Kapitel 6: Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken

Doch schauen wir uns nun eine **Vorgabenseite zur Intensitätssteuerung** genauer an.

...

Überblick

[**Abb. 4.5**] zeigt an einem Planungsbeispiel die Vorgabenseite (Vorg.A) einer Split-Trainingseinheit Im Rahmen eines achtwöchigen Meso's. Zu erkennen sind die von der zugehörigen Planungsseite (Split.A) [**Abb. 4.4**] automatisch übernommenen Angaben sowie die abhängig vom gewählten Trainingssystem generierten Inhalte der "BI-Felder" (g). **Die Einstellung wöchentlich zu nutzender Belastungsintensitäten (BI) über die "BI-Zeilen" (h) ist hier noch nicht erfolgt.** **…**

	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	ILB-Pyr	Brust	Schrägbankdrücken an der Maschine	Brustpresse Schräg	Sitz 5	67,5	12-8-6-4+	4	90	
a2	ILB	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach	---	87,5	8	4	90-120	
a3	ILB	Brust	Fly's auf der Flachbank	Kurzhanteln + Flachbank	---	22,0	10	4	90	
a4	Klassisch	Schultern	KH Schulterdrücken (Arnold-press)	Kurzhanteln + Schrägbank	Lehne 70°	25,6	8-12	3	90	
a5	Funktional	Schultern	TRX Fly's revers	TRX-Schlingentrainer	Pos. +1	0	10-15	3-4	60	

Planungsseite

Abb. 4.4

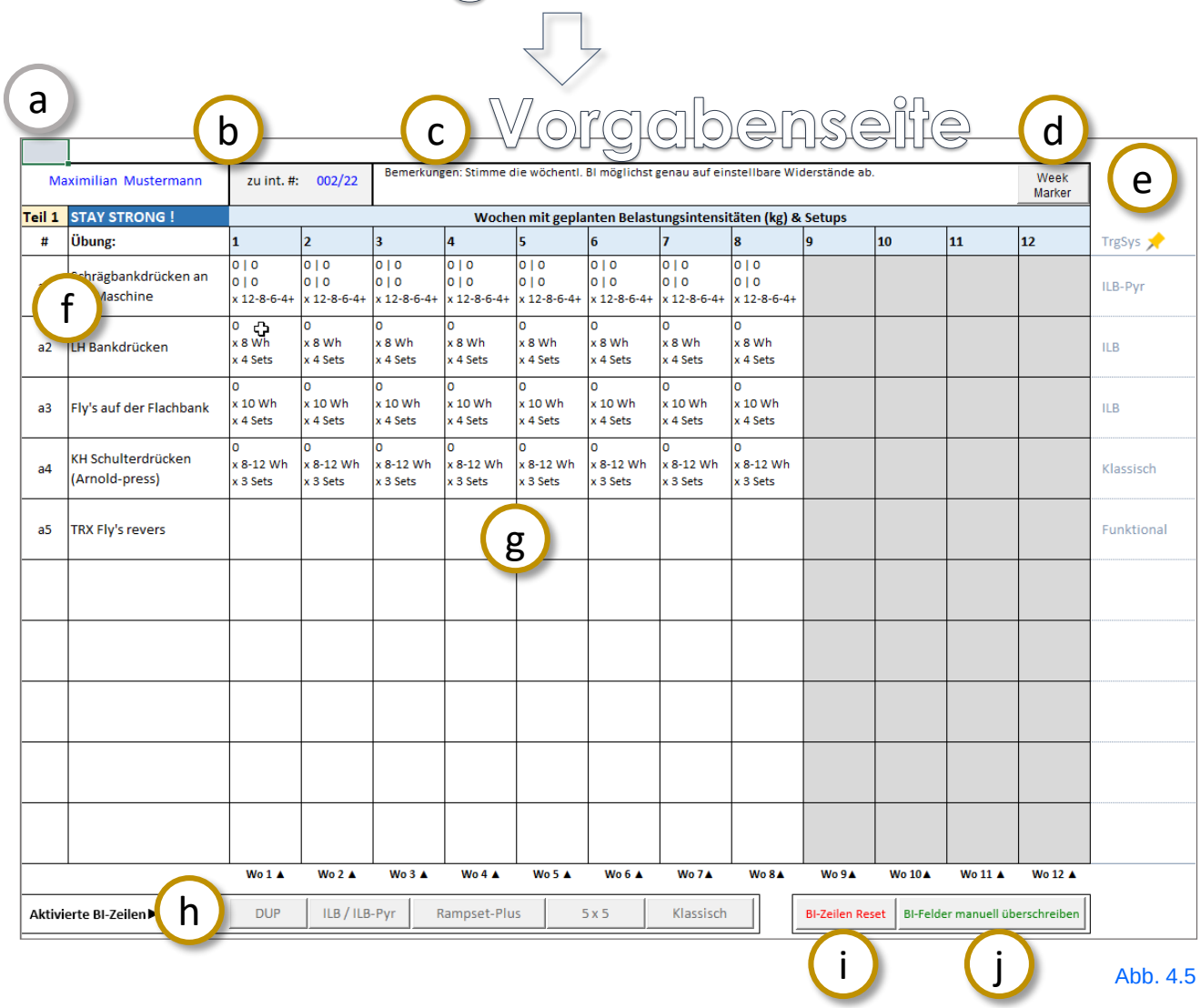


Abb. 4.5

Die "Vorgabenseite"

Überblick

[**Abb. 4.5**]

a. Internes Steuerfeld.

b. Von der Startseite übernommener Sportler Name und interne Nr./ID des Trainingsplanes.

c. **Notizen** oder Bemerkungen.

d. [**Week Marker**]. Über diesen Button können einzelne Wochen für Phasen der Stabilisierung, Deload, Peaking, Tapering, Reduzierung etc. markiert werden.

e. **"Reminder" Spalte** für die auf der zugehörigen Planungsseite übungsspezifisch gewählten Trainingssysteme /-Methoden /-Techniken.

f. Von der zugehörigen Planungsseite übernommene Übungsnummer und Übungs-bezeichnung.

g. "**BI-Felder**" zeigen die, je nach Einstellungen in den "BI-Zeilen" (h), wöchentlich zu nutzenden Belastungsintensitäten bzw. Widerstände an. Im Meso nicht genutzte Wochen bis zum maximalen Zeitraum sind ausgegraut. Bei vielen unterstützten Trainingssystemen/-Methoden wird das komplette Übungs-SetUp in den "BI-Feldern" angezeigt. Die Darstellung von Belastungsintensitäten erfolgt in "Kilogramm" mit ganzen gerundeten Zahlen. Übungen ohne Widerstände (Körpergewichtsübungen, TRX Übungen etc.) werden nicht dargestellt. Die Kilogrammwerte in unserem Screenshot zeigen "0", da noch keine Einstellungen in den "BI-Zeilen (h) vorgenommen wurde. (dazu nächste Seite).

h. "**BI-Zeilen**" können je nach benötigter Zusammenstellung verschiedener Trainingssysteme/-Methoden bzw. Trainingstechniken ein- bzw. ausgeblendet werden. Mit den "BI-Zeilen" stellen wir die wöchentlich zu nutzenden Belastungsintensitäten, in Relation zu übungsspezifischen Testergebnissen oder Ausgangswerten, ein. "MesoZ" enthält folgende "BI-Zeilen"

   - "DUP" für Übungen/Trainingseinheiten nach der "Daily Undulated Periodization". Siehe dazu Kapitel 8 Zyklusplanung mit "Daily Undulated Periodization" (DUP)
   - "ILB/ILB-Pyr" für Übungen/Trainingseinheiten mit der ILB-Methode oder der ILB-Pyramidenmethode,
   - "Rampset-Plus" für Übungen mit dem "Rampset-Plus" SetUp,
   - "5x5" für Übungen/Trainingseinheiten mit der 5x5 Methode,
   - "Klassisch" für alle anderen Berechnungen und klassischen Methoden.

   Alle benötigten und eingeblendeten BI-Zeilen werden beim Ausdruck der Vorgabenseite mit ausgedruckt und automatisch mit den Vorgaben auf einer DINA 4 Seite dargestellt.

a. [**BI-Zeilen Reset**]. Über diesen Button können geöffnete "BI-Zeilen" und deren Einstellungen zurückgesetzt werden.

b. [**BI-Felder manuell überschreiben**]. Über diesen Button können BI-Felder ausgewählt und freigeschaltet werden, um manuelle Eingaben vorzunehmen. So können z.B. Wdh u. Sätze von Übungen ohne Widerstand (Körpergewicht, TRX Slingtrainer etc.) ebenfalls über die "BI-Felder" vorgegeben werden.

…

c Notizen

Bei Klick in das Feld für Notizen oder Bemerkungen (c) öffnet sich der "Notiz-Dialog". [**Abb. 4.6**] Über den Dialog kann eine Notiz oder Bemerkung mit einer maximalen Länge von 220 Zeichen eingegeben werden.

Mit den Buttons des Dialogfeldes übernimmst Du eine Notiz für die aktuelle Vorgabenseite oder für alle Vorgabenseiten oder löschst die Notiz / Bemerkung für die aktuelle Vorgabenseite.

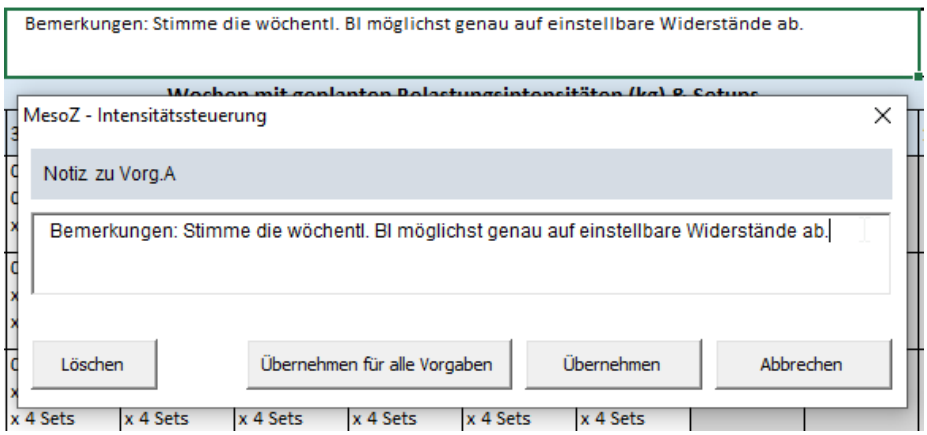


Abb. 4.6

d Week Marker

Nach Klick auf den Button [Week Marker] öffnet sich ein Dialog um spezielle Wochen zu kennzeichnen. [**Abb. 4.7**] Zunächst muss die betreffende Woche ausgewählt werden, anschließend erfolgt die Markierung. Folgende Kennzeichnungen sind integriert:

- [STAB] Stabilisierung
- [RE] Reduktion/Backoff
- [DLOAD] Deload
- [TEST] Test
- [TAPER] Tapering
- [VOL] Volumen
- [PEAK] Peaking

In unserem Screenshot [**Abb. 4.7**] wurde die 6. Woche als Stabilisierungswoche gekennzeichnet.

Markierungen können durch "Reset" wieder entfernt werden.

Die Definition eigener Kennzeichnungen mit je maximal 5 Zeichen ist über vier "Platzhalter" möglich.

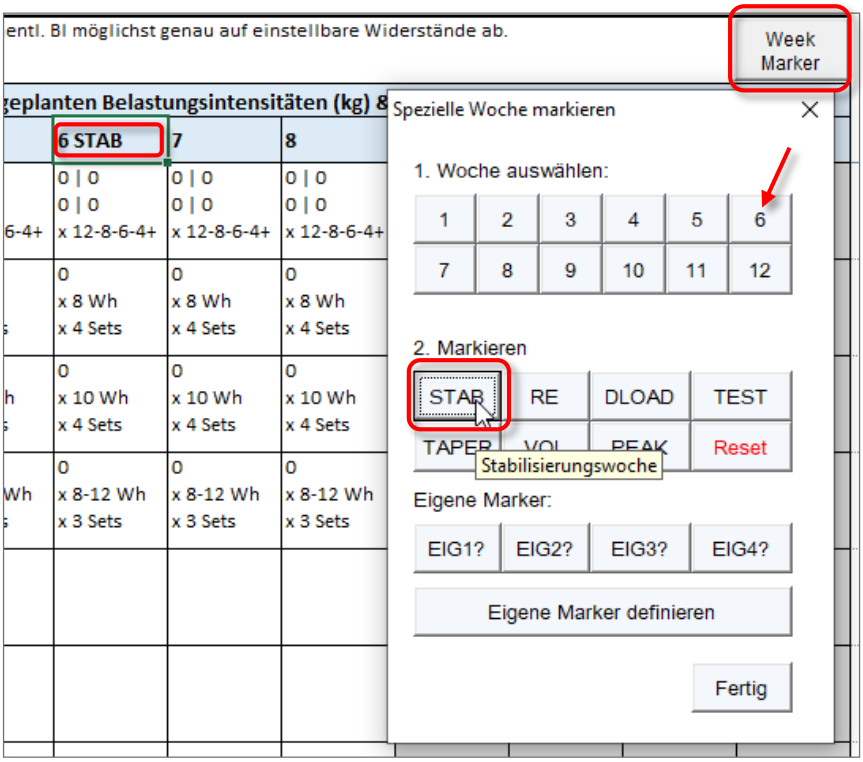


Abb. 4.7

e Reminder Spalte

Die "Reminder Spalte" [**Abb. 4.8**] zeigt das auf der Planungsseite ausgewählte Trainingssystem bzw. die ausgewählte Trainingsmethode / Trainingstechnik für jede Übung an. Dies erleichtert bei komplexen Planungen die Auswahl der benötigten "BI-Zeilen" zur Berechnung der spezifischen Belastungsintensitäten. Die Spalte wird nicht mit ausgedruckt.

Oder einfacher gesagt: Man muss bei komplexen Planungen mit vielen unterschiedlichen "TrgSys" nicht immer zwischen Planungs- u. Vorgabenseite umschalten um sich an seine Auswahl zu erinnern.

Abb. 4.8

g h BI-Felder und BI-Zeilen

Nach Umschalten von der Planungsseite auf die zugehörige Vorgabenseite zeigt "MesoZ" automatisch das durch die "TrgSys" Auswahl vorgegebene "SetUp" in den BI-Feldern. [**Abb. 4.9**] In unserem Beispiel ist die letzte Übung eine funktionale "Körpergewichtsübung". Deshalb bleiben die "BI-Felder" für diese Übung leer. Die Belastungsintensitäten stehen alle noch auf "0", da die zu nutzenden "BI-Zeilen" [**Abb. 4.10**] noch nicht aktiviert und noch keine prozentuale Festlegung getroffen wurde.

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	Schrägbankdrücken an der Maschine	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+	0 | 0 0 | 0 x 12-8-6-4+					ILB-Pyr
a2	LH Bankdrücken	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets	0 x 8 Wh x 4 Sets					ILB
a3	Fly's auf der Flachbank	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets	0 x 10 Wh x 4 Sets					ILB
a4	KH Schulterdrücken (Arnold-press)	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets	0 x 8-12 Wh x 3 Sets					Klassisch
a5	TRX Fly's revers													Funktional

Abb. 4.9

		Wo 1 ▲	Wo 2 ▲	Wo 3 ▲	Wo 4 ▲	Wo 5 ▲	Wo 6 ▲	Wo 7 ▲	Wo 8 ▲	Wo 9 ▲	Wo 10 ▲	Wo 11 ▲	Wo 12 ▲
Aktivierte BI-Zeilen ▶		DUP	ILB / ILB-Pyr	Rampset-Plus	5 x 5	Klassisch				BI-Zeilen Reset	BI-Felder manuell überschreiben		

Abb. 4.10

g h BI-Felder und BI-Zeilen

In unserem Beispiel planen wir eine lineare Progression (lineare Periodisierung) für die acht Wochen Zyklusdauer. Unsere Trainingseinheit beinhaltet Übungen nach der ILB- und ILB-Pyramidenmethode sowie nach der Klassischen Hypertrophie-Methode. Folglich aktivieren wir die "**BI-Zeilen**" "ILB/ILB-Pyr" und "Klassisch". Die restlichen "BI-Zeilen" lassen wir ausgeblendet. [**Abb. 4.11**].

Da unser Sportler "Fortgeschrittener" ist, planen wir für die ILB- und ILB-Pyramidenmethode gem. ILB-Grobraster eine lineare Progression zwischen 70% und 90% in Relation zu seinem ILB-Max-Testergebnis ein. Für die klassische Übung planen wir 60% bis 80% seines übungsspezifischen 1 RM Wertes ein. [**Abb. 4.12**]. Später wollen wir auch für die "TRX" Übung eine Progression "manuell" planen. Zunächst lassen wir diese noch unberücksichtigt.

Die "**BI-Felder**" zeigen nun auf ganze Kilogramm gerundet, die zu nutzende Belastungsintensität mit dem geplanten SetUp an. [**Abb. 4.13**].

Mehr zur Darstellung von SetUp's spezieller Trainingssysteme/-Methoden und Trainingstechniken in den "BI-Feldern" im Kapitel 6 Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken

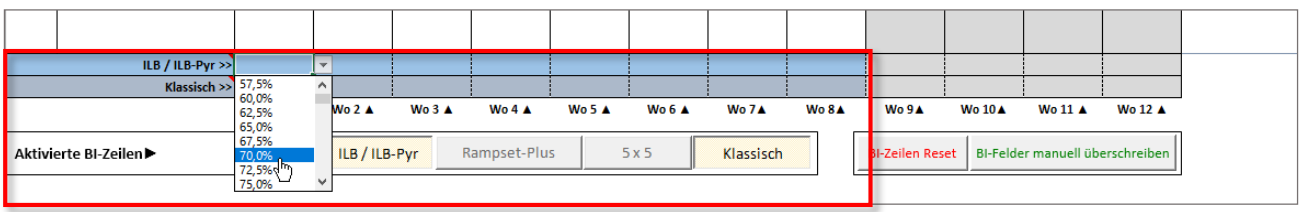


Abb. 4.11

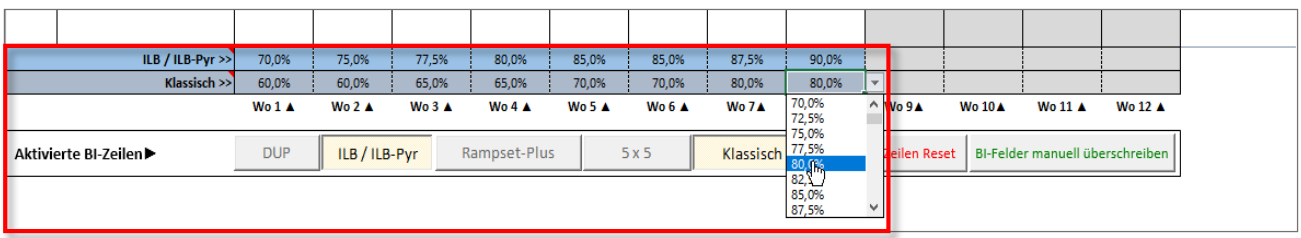


Abb. 4.12

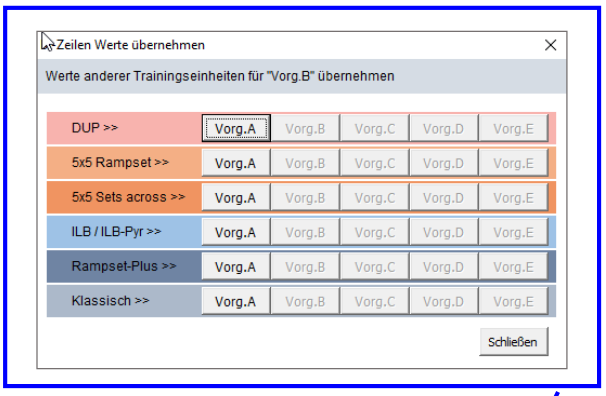
Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6 STAB	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	Schrägbankdrücken an der Maschine	47 | 52 54 | 57 x 12-8-6-4+	51 | 56 58 | 61 x 12-8-6-4+	52 | 58 60 | 63 x 12-8-6-4+	54 | 59 62 | 65 x 12-8-6-4+	57 | 63 66 | 69 x 12-8-6-4+	57 | 63 66 | 69 x 12-8-6-4+	59 | 65 68 | 71 x 12-8-6-4+	61 | 67 70 | 73 x 12-8-6-4+					ILB-Pyr
a2	LH Bankdrücken	61 x 8 Wh x 4 Sets	66 x 8 Wh x 4 Sets	68 x 8 Wh x 4 Sets	70 x 8 Wh x 4 Sets	74 x 8 Wh x 4 Sets	74 x 8 Wh x 4 Sets	77 x 8 Wh x 4 Sets	79 x 8 Wh x 4 Sets					ILB
a3	Fly's auf der Flachbank	15 x 10 Wh x 4 Sets	17 x 10 Wh x 4 Sets	17 x 10 Wh x 4 Sets	18 x 10 Wh x 4 Sets	19 x 10 Wh x 4 Sets	19 x 10 Wh x 4 Sets	19 x 10 Wh x 4 Sets	20 x 10 Wh x 4 Sets					ILB
a4	KH Schulterdrücken (Arnold-press)	15 x 8-12 Wh x 3 Sets	15 x 8-12 Wh x 3 Sets	17 x 8-12 Wh x 3 Sets	17 x 8-12 Wh x 3 Sets	18 x 8-12 Wh x 3 Sets	18 x 8-12 Wh x 3 Sets	20 x 8-12 Wh x 3 Sets	20 x 8-12 Wh x 3 Sets					Klassisch
a5	TRX Fly's revers													Funktional

Abb. 4.13

g h BI-Felder und BI-Zeilen

Bei Trainingsplanungen mit mehreren Vorgabeblättern wie der Kategorie "Ganzkörper mit Übungsrotation / Übungsaustausch" oder den Split Kategorien, ermöglicht "MesoZ" die direkte Übernahme bereits ausgewählter Werte aus BI-Zeilen anderer Vorgabenblätter.

Klicke dazu in den Vorgabeblättern (Vorg.B, Vorg.C…) auf den Button [**◄ Übernehmen ?**], der sich rechts neben jeder eingeblendeten "BI-Zeile" befindet. Ein entsprechendes Dialogfeld öffnet sich. [**Abb. 4.14**].



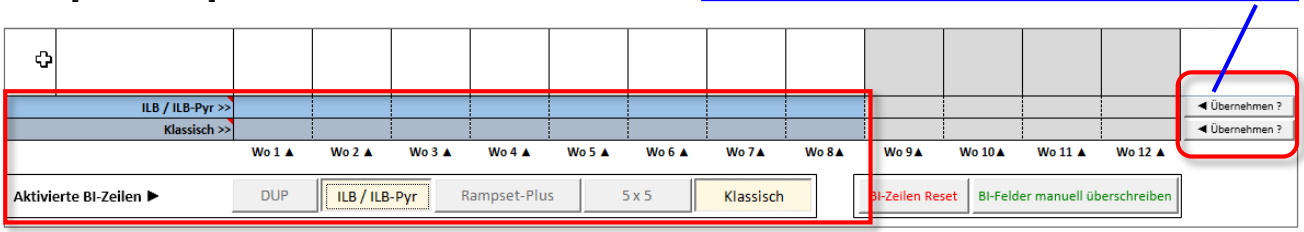


Abb. 4.14

i BI-Zeilen Reset

Über den Button **[BI-Zeilen Reset]** erfolgt im aktiven Vorgabenblatt ein komplettes Zurücksetzen aller prozentualen Einstellungen und Ausblenden aller geöffneten "BI-Zeilen". [**Abb. 4.15 – 4.16**].

Abb. 4.15

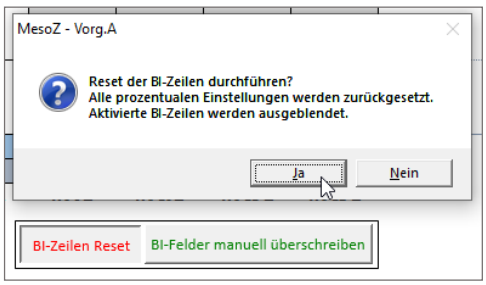


Abb. 4.16

BI-Zeilen Hinweis:

Die "BI-Zeilen" im Vorgabenblatt für ein Ganzkörpertraining unterscheiden sich geringfügig gegenüber Split's oder der Kategorie "Ganzkörpertraining mit Übungsrotation / Übungsaustausch".

Da im Ganzkörpertraining das spezielle Setup "Rampset-Plus" keinen Sinn macht, fehlt diese "BI-Zeile" in der Trainingsplan-Kategorie "Ganzkörper". Dafür gibt es für die ILB-Methode und ILB-Pyramidenmethode jeweils eigene "BI-Zeilen".

j BI-Felder manuell überschreiben

Über das Dialogfeld "BI-Felder manuell überschreiben" lassen sich gezielt einzelne "BI-Felder" oder ganze BI-Feld Zeilen durch Klick freischalten, um manuelle Anpassungen vorzunehmen. Da wir in unserem Beispiel für die 5. Übung (TRX Fly's revers), ebenfalls eine Vorgabe machen wollen, klicken wir auf [BI-Felder manuell überschreiben] [**Abb. 4.17**]. Im sich öffnenden Dialogfeld mit einem verkleinerten Abbild der "BI-Felder" klicken wir auf den entsprechenden Button [<<<] um die ganze BI-Feld Zeile mit unserer TRX Übung zu markieren. Die Zeile färbt sich nun im Dialogfeld sowie im Vorgabenblatt grün. [**Abb. 4.17**].

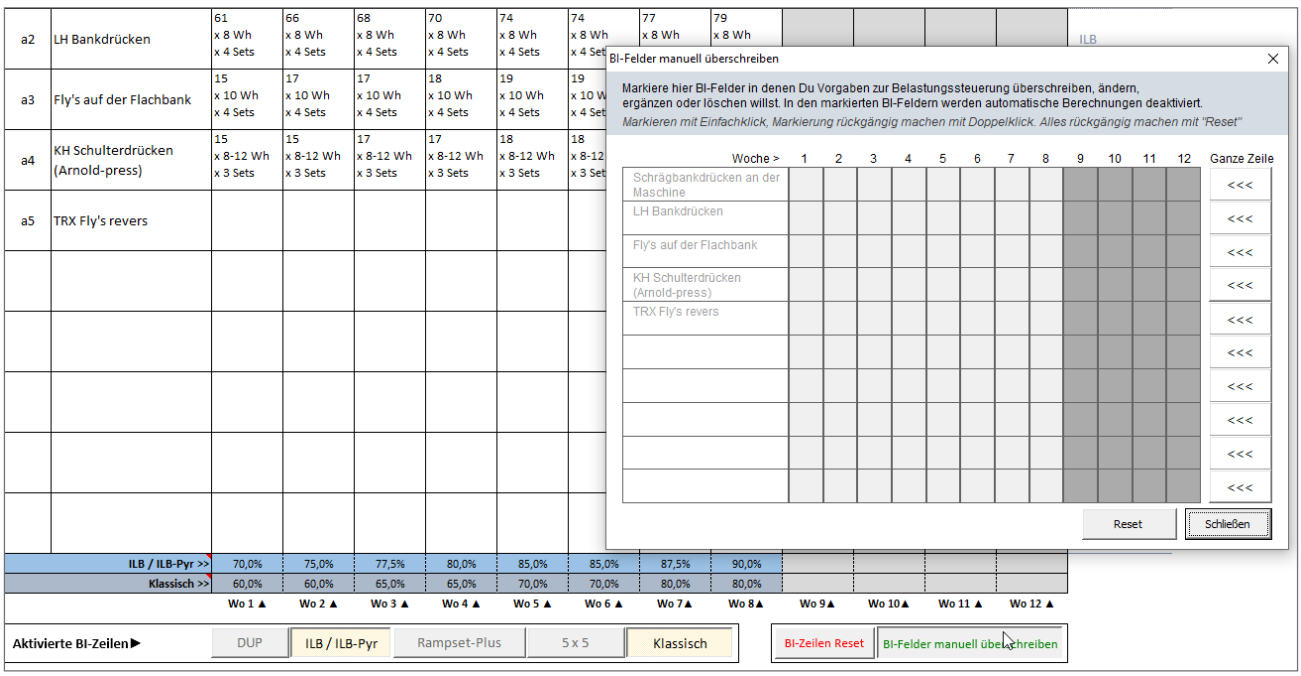


Abb. 4.17

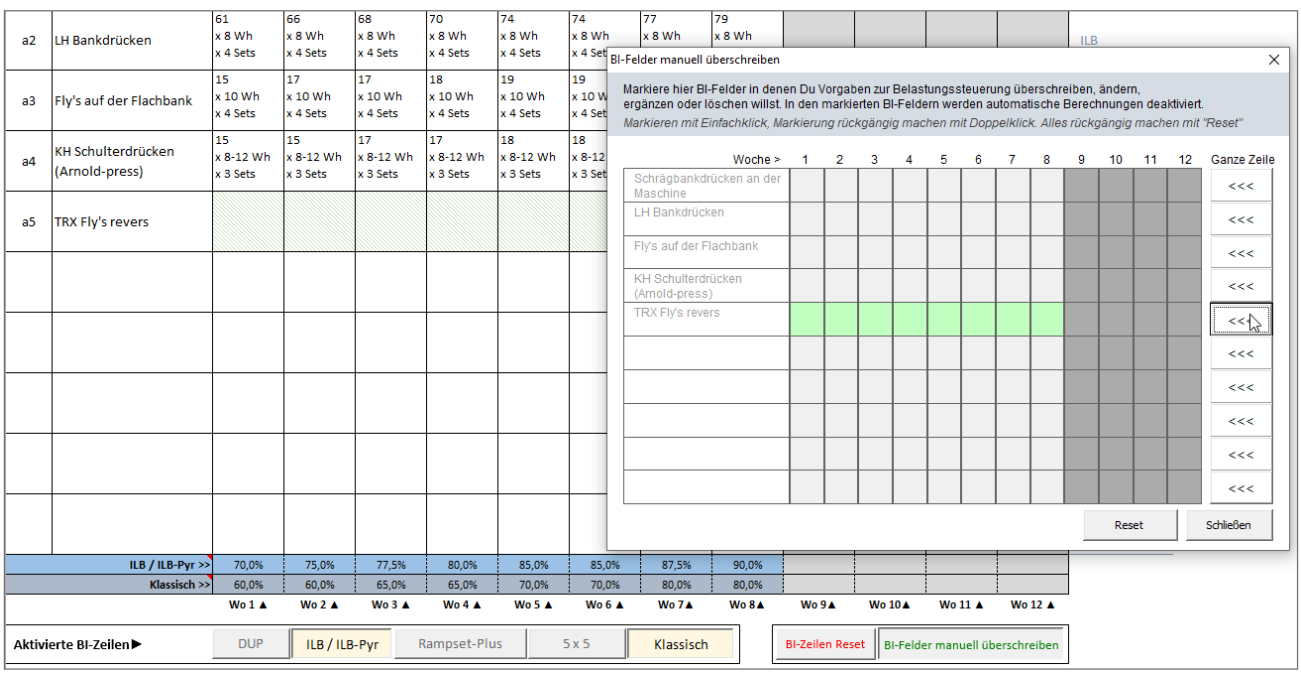


Abb. 4.18

j BI-Felder manuell überschreiben

Wir schließen das Dialogfeld und übernehmen unsere Auswahl. [**Abb. 4.19**].

In die nun freigegebenen "BI-Felder" tragen wir die Vorgaben für die TRX Übung z.B. im Format "BI x Wdh x Sätze" ein. [**Abb. 4.20**]

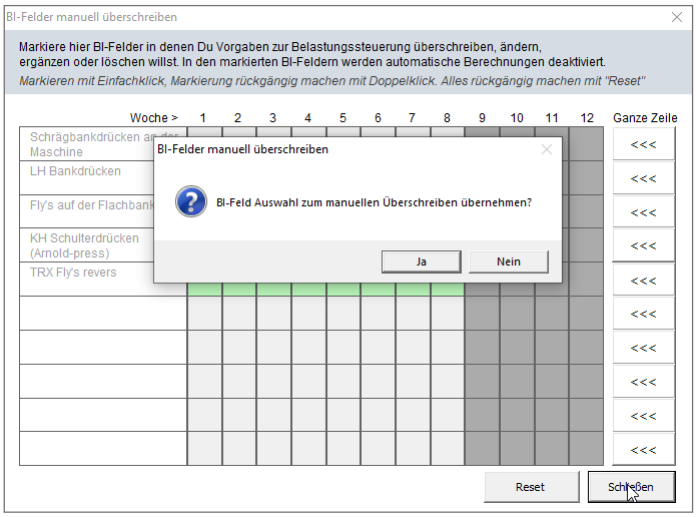


Abb. 4.19

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6 STAB	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	Schrägbankdrücken an der Maschine	47 | 52 54 | 57 x 12-8-6-4+	51 | 56 58 | 61 x 12-8-6-4+	52 | 58 60 | 63 x 12-8-6-4+	54 | 59 62 | 65 x 12-8-6-4+	57 | 63 66 | 69 x 12-8-6-4+	57 | 63 66 | 69 x 12-8-6-4+	59 | 65 68 | 71 x 12-8-6-4+	61 | 67 70 | 73 x 12-8-6-4+					ILB-Pyr
a2	LH Bankdrücken	61 x 8 Wh x 4 Sets	66 x 8 Wh x 4 Sets	68 x 8 Wh x 4 Sets	70 x 8 Wh x 4 Sets	74 x 8 Wh x 4 Sets	74 x 8 Wh x 4 Sets	77 x 8 Wh x 4 Sets	79 x 8 Wh x 4 Sets					ILB
a3	Fly's auf der Flachbank	15 x 10 Wh x 4 Sets	17 x 10 Wh x 4 Sets	17 x 10 Wh x 4 Sets	18 x 10 Wh x 4 Sets	19 x 10 Wh x 4 Sets	19 x 10 Wh x 4 Sets	19 x 10 Wh x 4 Sets	20 x 10 Wh x 4 Sets					ILB
a4	KH Schulterdrücken (Arnold-press)	15 x 8-12 Wh x 3 Sets	15 x 8-12 Wh x 3 Sets	17 x 8-12 Wh x 3 Sets	17 x 8-12 Wh x 3 Sets	18 x 8-12 Wh x 3 Sets	18 x 8-12 Wh x 3 Sets	20 x 8-12 Wh x 3 Sets	20 x 8-12 Wh x 3 Sets					Klassisch
a5	TRX Fly's revers	0 x 12 x 3	0 x 13 x 3	0 x 14 x 3	0 x 10 x 4	0 x 12 x 4	0 x 12 x 4							Funktional

Abb. 4.20

Manuelles Überschreiben rückgängig machen:

Über das Dialogfeld "BI-Felder manuell überschreiben" können wir den Ur-Zustand der "BI-Felder" über zwei Wege wiederherstellen:

1. Doppelklick auf freigegebene Felder (Farbe wechselt von grün wieder auf hellgrau) bzw. Doppelklick auf die Buttons [<<<] für die ganze Zeile,
2. Über den Button [Reset] für alle BI-Felder.

Die "Vorgabenseite"

Durch das programmatische Design von Planungsseiten und Vorgabenseiten ermöglicht "MesoZ" pro Trainingseinheit parallele Intensitätssteuerungen für unterschiedliche Methoden. Die nachfolgenden Screenshots (Planungsseite – Vorgabenseite) einer fortgeschrittenen Split-Trainingseinheit für Rücken, hintere Schultern und Armbeuger im Methodenmix verdeutlichen zum Abschluss dieses Kapitels noch einmal die hohe Flexibilität in Planung und Steuerung. [**Abb. 4.21–4.22**]. Mehr dazu in Kapitel 6 Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	5x5 Rampset	GK	Deadlift	Langhantel, Olympia 20kg		155,0	5	2	90-150	
a2	Rampset-Plus	Rücken	Rudern an der T-Hantel (NG)	Langhantel + T-Hanteladapter		93,0	12-10-8-8 6 | 2-3	6 bis 8	60-150	
a3	ILB-Pyr	Rücken	Zug vertikal weit zur Brust am Kabelzug (OG)	20/ Lat Machine		50,0	12-10-8-6	4	90	
a4	ILB	Rücken	Überzüge stehend am Kabelzug	TG Zugturm Rolle oben		35,0	12	3	90	
a5	ILB	Schultern	Reverse Butterfly an der Maschine (hS)	23/ Reverse Butterfly		37,5	10	3	90	
a6	P.I.T.T.	Armbeuger	LH Bizepscurls	Multirack + Langhantel		42,5	20 EWdh	1	---	

Abb. 4.21

Maximilian Mustermann		zu int. #: 003/22	Bemerkungen: Stimme die wöchentl. BI möglichst genau auf einstellbare Widerstände ab.							Week Marker			
Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5 STAB	6	7	8 PEAK	9	10	11	12
a1	Deadlift	74 | 92 110 | 121 147 x 5	76 | 94 113 | 125 151 x 5	78 | 97 116 | 128 155 x 5	81 | 102 122 | 134 163 x 5	81 | 102 122 | 134 163 x 5	83 | 104 125 | 137 167 x 5	83 | 104 125 | 137 167 x 5	85 | 107 128 | 141 171 x 5				
a2	Rudern an der T-Hantel (NG)	50 | 54 58 | 58 61 || 73	51 | 55 59 | 59 63 || 75	54 | 59 63 | 63 67 || 80	56 | 60 65 | 65 69 || 82	54 | 59 63 | 63 67 || 80	57 | 62 66 | 66 71 || 84	59 | 63 68 | 68 73 || 86	60 | 65 70 | 70 74 || 88				
a3	Zug vertikal weit zur Brust am Kabelzug (OG)	40 | 44 46 | 48 x 12-10-8-6	43 | 47 49 | 51 x 12-10-8-6	44 | 48 50 | 53 x 12-10-8-6	45 | 50 52 | 54 x 12-10-8-6	45 | 50 52 | 54 x 12-10-8-6	48 | 52 55 | 57 x 12-10-8-6	49 | 54 56 | 59 x 12-10-8-6	50 | 55 58 | 60 x 12-10-8-6				
a4	Überzüge stehend am Kabelzug	28 x 12 Wh x 3 Sets	30 x 12 Wh x 3 Sets	31 x 12 Wh x 3 Sets	32 x 12 Wh x 3 Sets	32 x 12 Wh x 3 Sets	33 x 12 Wh x 3 Sets	34 x 12 Wh x 3 Sets	35 x 12 Wh x 3 Sets				
a5	Reverse Butterfly an der Maschine (hS)	30 x 10 Wh x 3 Sets	32 x 10 Wh x 3 Sets	33 x 10 Wh x 3 Sets	34 x 10 Wh x 3 Sets	34 x 10 Wh x 3 Sets	36 x 10 Wh x 3 Sets	37 x 10 Wh x 3 Sets	38 x 10 Wh x 3 Sets				
a6	LH Bizepscurls	40,0	41,0	43,0	44,0	44,0	45,0	46	47				
	5x5 Rampset >>	95,0%	97,5%	100,0%	105,0%	105,0%	107,5%	107,5%	110,0%				
	5x5 Sets across >>												
	ILB / ILB-Pyr >>	80,0%	85,0%	87,5%	90,0%	90,0%	95,0%	97,5%	100,0%				
	Rampset-Plus >>	82,5%	85,0%	90,0%	92,5%	90,0%	95,0%	97,5%	100,0%				
	Klassisch >>	95,0%	97,5%	100,0%	102,5%	102,5%	105,0%	107,5%	110,0%				
		Wo 1 ▲	Wo 2 ▲	Wo 3 ▲	Wo 4 ▲	Wo 5 ▲	Wo 6 ▲	Wo 7 ▲	Wo 8 ▲	Wo 9 ▲	Wo 10 ▲	Wo 11 ▲	Wo 12 ▲

Aktivierte BI-Zeilen ▶ | DUP | ILB / ILB-Pyr | Rampset-Plus | 5 x 5 | Klassisch | BI-Zeilen Reset | BI-Felder manuell überschreiben

Abb. 4.22

5. Trainingstagebuch

Die Dokumentation der reellen Trainingsleistungen erfolgt über das "**Trainingstagebuch**". **Je nach gewählter Trainingsplan – Kategorie generiert "MesoZ" automatisch das benötigte Trainingstagebuch**.

Das Trainingstagebuch ist zum handschriftlichen Führen während der Trainingsdurchführung ausgelegt.

Eintragungen über PC sind möglich. Speziell beim Tagebuch für ein Ganzkörpertraining wird allerdings der verfügbare Platz gerade bei längeren Meso's nicht ausreichen. Lösung: Speichere das befüllte Trainingstagebuch über einen "PDF Printer" als eigene PDF Datei ab und lösche anschließend die Eintragungen im Tagebuch des Tools.

[**Abb. 5.1**] zeigt die Excel Register mit dem Trainingstagebuch "TB.GK" bei ausgewählter Kategorie "Ganzkörpertraining". [**Abb. 5.2**] zeigt die Excel Register mit dem Trainingstagebuch "TB" bei ausgewählter Kategorie "Ganzkörpertraining mit Übungsaustausch / Übungsrotation". [**Abb. 5.3**] zeigt die Excel Register mit dem Trainingstagebuch "TB" bei beispielsweise ausgewählter Kategorie "3er Split".

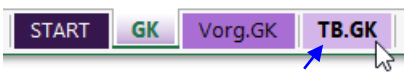


Abb. 5.1

Abb. 5.2

Abb. 5.3

Das Trainingstagebuch (TB.GK) der Kategorie "Ganzkörpertraining" besteht aus einer DIN A 4 Seite und sollte bei handschriftlicher Führung, je nach Bedarf, vervielfältigt werden.

[**Abb. 5.4**] zeigt das Trainingstagebuch mit Beispielangaben. Vom Tool bereits übernommen sind Name, Interne TrgPl ID bzw. TrgPl Nummer und Übungen mit ÜbgNr. Eine Empfehlung für das "Format" der Eintragungen ist enthalten.

Ein Beispiel handschriftlich oder elektronisch geführter Trainingsergebnisse ist in diesem Screenshot hellblau dargestellt.

Der vergrößerte Ausschnitt [**Abb. 5.4a**] zeigt das empfohlene Format der Eintragungen, am Beispiel einer Übung nach der "ILB-Pyramidenmethode"

(BI x Wdh/Zeit x Sätze)

Maximilian Mustermann | zu int # 002/22 | Format: "BI x Wdh/Zeit x Sätze" Bsp: 117,5 x 8 x 4

#	Übung▼ Datum►	01.03.2022									
1	Squat (Low Bar Back)	45x5 x1,55x5x1 67,5x5x1, 75x5x1, 90x5x2									
2	Zug vertikal (OG) (NGW)	36x12x1, 38x10x1, 40x8x1, 42,5x6x1									
3	Zug horizontal eng an der Maschine (NG)	37,5x10x3									
4	LH Bankdrücken	50x12x1, 55x8x1, 57,5x6x1, 60x5x1									
5	Butterfly an der Maschine	32,5x10x3									
6	KH Shoulder Compound Blast	8x6x3									
7	LH Bizepscurls	37,5x20x1 (EWdh)									
8	French-press mit Langhantel	35x8x4									

36x12x1,
38x10x1,
40x8x1,
42,5x6x1

Abb. 5.4a

Abb. 5.4

Für das Trainingstagebuch (TB) der Kategorie "Ganzkörpertraining mit Übungsaustausch / Übungsrotation" sowie der "Split Kategorien" generiert "MesoZ" **je eine DIN A 4 Seite pro Trainingseinheit / Workout**. Zur Unterscheidung der Trainingseinheiten ist neben der Farbgebung der Felder auch die Übungsnummer mit dem entsprechenden Buchstaben des Workouts (a, b, c, d,… etc) versehen.

[**Abb. 5.5**] zeigt das Trainingstagebuch mit Beispielangaben eines 3er Split nach der "GVT" Methode (German Volume Training oder 10x10). Ein Beispiel handschriftlich oder elektronisch geführter Trainingsergebnisse ist in diesem Screenshot hellblau dargestellt.

Der vergrößerte Ausschnitt [**Abb. 5.5a**] zeigt das empfohlene Format der Eintragungen.

(BI x Wdh/Zeit x Sätze)

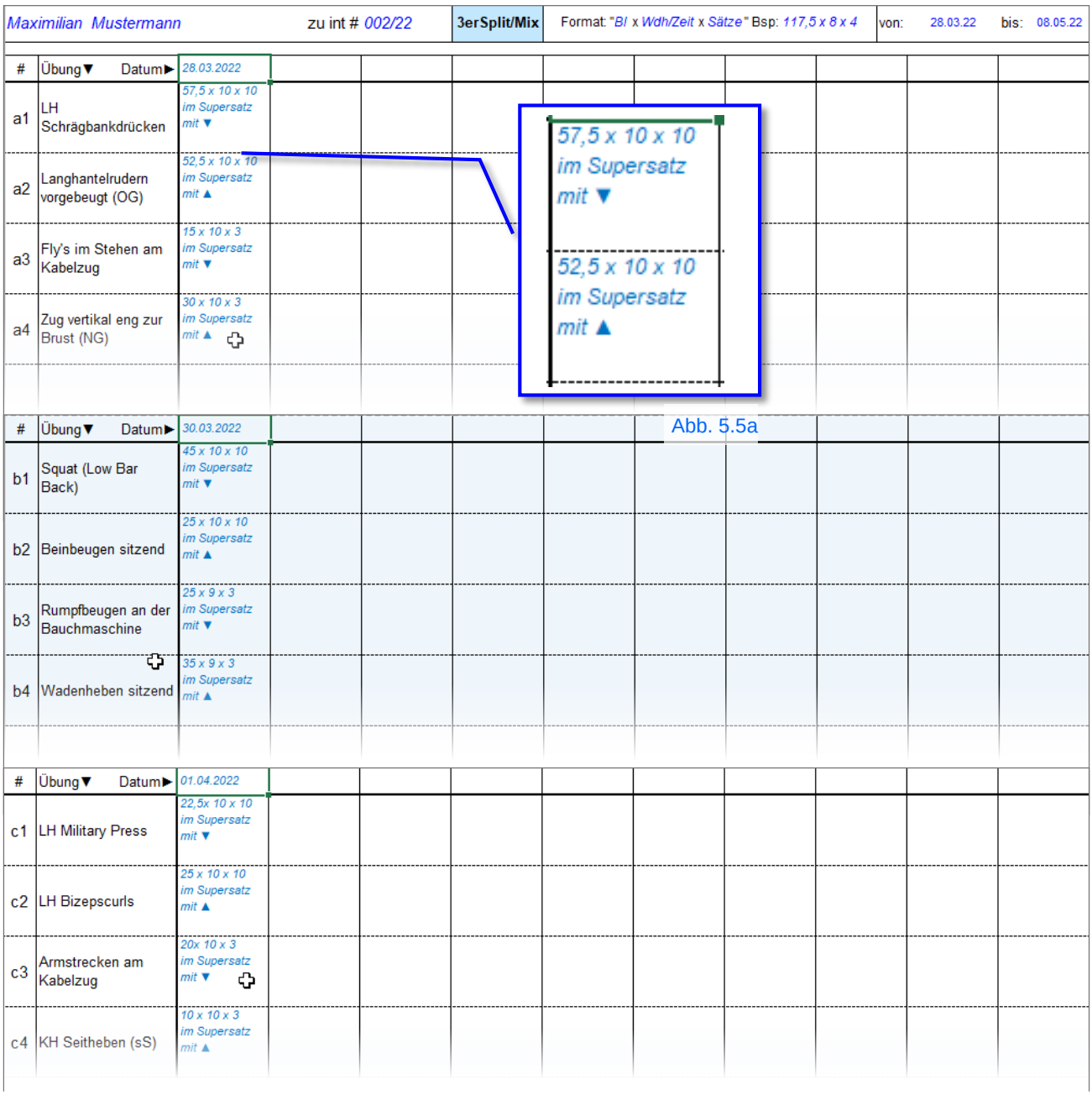


Abb. 5.5a

Abb. 5.5

6. Integrierte Trainingssysteme / -Methoden / -Techniken

"MesoZ" unterstützt viele Trainingssysteme, Trainingsmethoden oder Trainingstechniken durch eine interaktive Vorgehensweise in der Übungsplanung bzw. durch methodenspezifische Intensitätsberechnungen auf den Vorgabenseiten.

Die Auswahl von Trainingssystemen / -Methoden / -Techniken erfolgt in den Planungsseiten über die Spalte "TrgSys". Jede Übung kann mit einem eigenen "TrgSys" eingeplant werden und ermöglicht so eine hohe Individualität in der Trainingssteuerung.

Im diesem Kapitel wollen wir uns nun die integrierten Trainingssysteme, Trainingsmethoden oder Trainingstechniken für die Übungsplanung und zur Steuerung der Intensität näher betrachten.

Bezeichnung im Planungstool ► **IndivBE**

Bei Beginnern beliebte Trainingsmethode im fitnessorientierten Krafttraining. Auch bei Fortgeschrittenen weit verbreitet. (weitere Informationen zum Training nach dem "individuellen subjektiven Belastungsempfinden")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Ganzkörpertraining / DUP

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.1**] unterstützt ein Dialogfeld das Festlegen der Bandbreite von Wiederholungen und die Anzahl der Sätze. Kann nachträglich manuell angepasst werden. [**Abb. 6.2**]

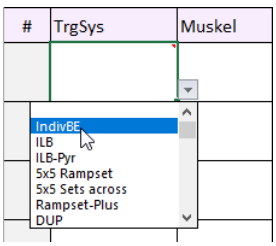


Abb. 6.1

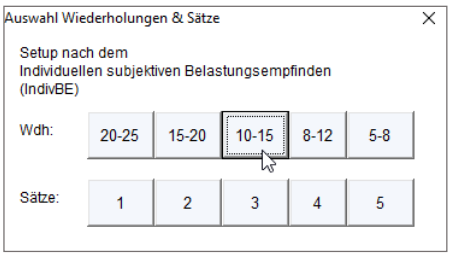


Abb. 6.2

Test/-Ausgangsleistung:

Über das Dialogfeld Test / -Ausgangs-leistung können wir für die gewählte Wiederholungs-Bandbreite eine "**Ausgangsleistung**" festlegen. [**Abb. 6.3**].

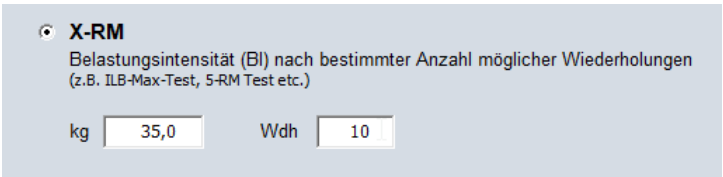


Abb. 6.3

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung) [**Abb. 6.4**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
1	IndivBE	Rücken	Zug horizontal eng am Kabelzug (NG)	Zugturm Lat Horizontal		35,0	10-15	3	60	

Abb. 6.4

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Typischer Weise erfolgt für "IndivBE" keine vorgegebene Intensitätssteuerung. Die Belastungsintensität kann dennoch auf Grundlage einer Ausgangsleistung prozentual über die BI-Zeile "**Klassisch**" vorgegeben werden. [**Abb. 6.5**]

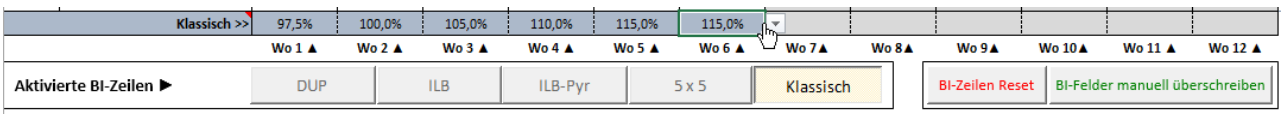


Abb. 6.5

BI-Felder:

Grundsätzlich lässt das Planungstool die BI-Felder leer. Falls über die BI-Zeile "Klassisch" eine Vorgabe erfolgt, zeigen die BI-Felder das zu nutzende Trainingsgewicht in kg an. [**Abb. 6.6**] Vorgaben können in den BI-Feldern auch durch manuelles Überschreiben (S. 22) erfolgen .

GK	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
1	Zug horizontal eng am Kabelzug (NG)	34,0	35,0	37,0	39,0	40,0	40,0							IndivBE

Abb. 6.6

Bezeichnung im Planungstool ► **ILB**

Basis-Trainingssystem besonders im fitnessorientierten Krafttraining und Bodybuilding.
(weitere Informationen zur "ILB-Methode")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Ganzkörpertraining / DUP

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.7**] unterstützt ein Dialogfeld das Festlegen von Wiederholungen, Sätzen und Satzpausen. Kann nachträglich manuell angepasst werden. [**Abb. 6.8**]

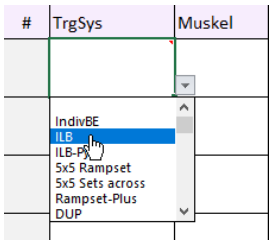


Abb. 6.7

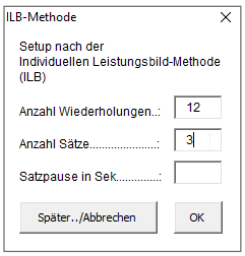


Abb. 6.8

Test/-Ausgangsleistung:

X-RM (ILB-Max-Test). Falls bereits festgelegt, erfolgt automatisch die Anzeige der Test-Wiederholungen . [**Abb. 6.9**].

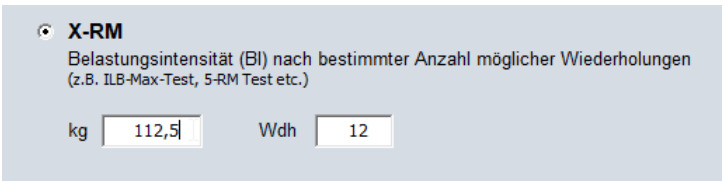


Abb. 6.9

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung) [**Abb. 6.10**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
1	ILB	Beine	Beinpresse liegend	PL Beinpresse Linear		112,5	12	3	90	

Abb. 6.10

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale, wöchentlich zu nutzende Belastungsintensität, legen wir bei Kategorie "Ganzkörpertraining" über die BI-Zeile "**ILB**", bei allen anderen Kategorien über die BI-Zeile "**ILB/ILB-Pyr**" fest. [**Abb. 6.11**]

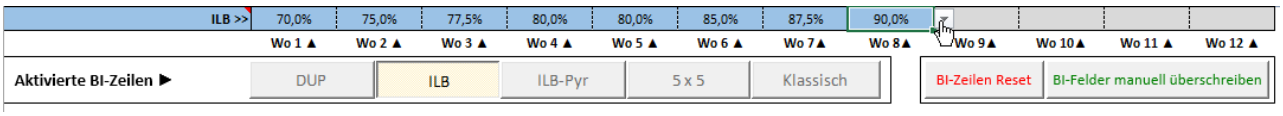


Abb. 6.11

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen für jede Woche das komplette Übungs-Setup an. Format: "Trainingsgewicht in kg x Wiederholungen x Anzahl der Sätze". [**Abb. 6.12**] .

GK	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5 STAB	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
1	Beinpresse liegend	79 x 12 Wh x 3 Sets	84 x 12 Wh x 3 Sets	87 x 12 Wh x 3 Sets	90 x 12 Wh x 3 Sets	90 x 12 Wh x 3 Sets	96 x 12 Wh x 3 Sets	98 x 12 Wh x 3 Sets	101 x 12 Wh x 3 Sets					ILB

Abb. 6.12

Bezeichnung im Planungstool ► **ILB-Pyr**

Variante der Individuellen Leistungsbild Methode für Hypertrophie und Steigerung der Kraftfähigkeit mit pyramidenförmiger Abstufung in 4 Sätzen.
(weitere Informationen zur "ILB-Pyramidenmethode")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie:

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.13**] unterstützt ein Dialogfeld das Festlegen einer Wiederholungs-Variante für die 4 Sätze der ILB-Pyramidenmethode. Kann nachträglich manuell oder durch erneute Auswahl von "ILB-Pyr" geändert werden.
[**Abb. 6.14**]

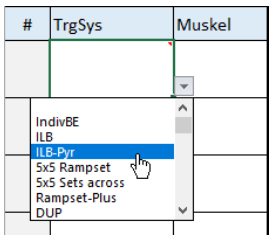


Abb. 6.13

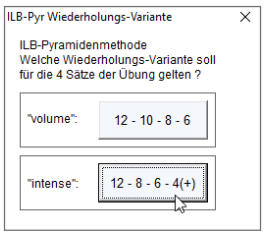


Abb. 6.14

Test/-Ausgangsleistung:

X-RM mit 12 Wdh (ILB-Max-Test). Im Feld Test-Wiederholungen werden die erforderlichen 12 Wdh automatisch angezeigt. [**Abb. 6.15**].

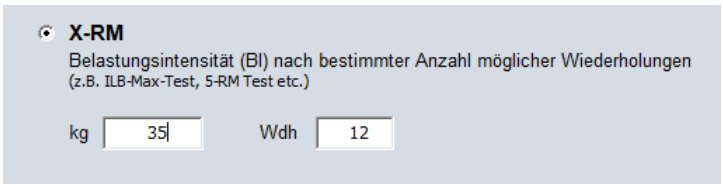


Abb. 6.15

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.16**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	ILB-Pyr	Schultern	LH Overhead Press	Multirack + Langhantel	O: 16	35,0	12-8-6-4+	4	90	

Abb. 6.16

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden Belastungsintensitäten erfolgt bei Kategorie "Ganzkörpertraining" über die BI-Zeile "**ILB-Pyr**" bei allen anderen Kategorien (hier 3er Split) über die BI-Zeile "**ILB/ILB-Pyr**". [**Abb. 6.17**]

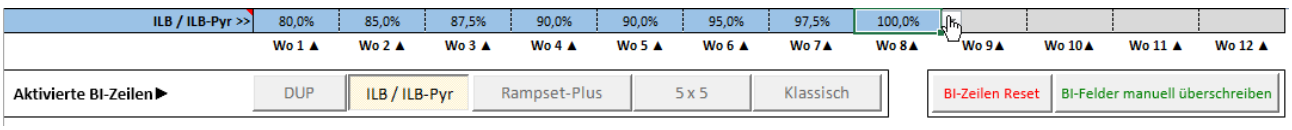


Abb. 6.17

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen für jede Woche das komplette Übungs-Setup an.
Format; **1. Zeile**: TG 1. Satz | TG 2. Satz, **2. Zeile**: TG 3. Satz | TG 4. Satz,
3. Zeile: x Wdh 1.Satz - 2.Satz - 3.Satz - 4. Satz [**Abb. 6.18**] . (TG = Trainingsgewicht)

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	LH Overhead Press	28 | 31 32 | 34 x 12-8-6-4+	30 | 33 34 | 36 x 12-8-6-4+	31 | 34 35 | 37 x 12-8-6-4+	32 | 35 36 | 38 x 12-8-6-4+	32 | 35 36 | 38 x 12-8-6-4+	33 | 37 38 | 40 x 12-8-6-4+	34 | 38 39 | 41 x 12-8-6-4+	35 | 39 40 | 42 x 12-8-6-4+					ILB-Pyr

Abb. 6.18

Bezeichnung im Planungstool ► **5x5 Rampset**

Übungs-Setup der 5x5 Methode für 4 Vorbereitungssätze mit ansteigendem Trainingsgewicht und 1 bis 3 anschließenden Arbeitssätzen.
(weitere Informationen zur "5x5 Methode")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie:

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.19**] müssen Wdh und Anzahl Sätze manuell eingegeben werden. Wobei im Feld "Sätze" nur die Anzahl der Arbeitssätze vermerkt werden braucht. [**Abb. 6.20**]

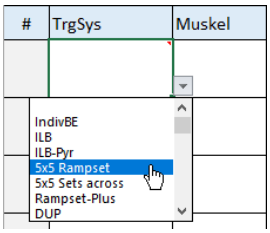


Abb. 6.19

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
5	2	90-150	Anzahl Sätze = Arbeitssätze

Abb. 6.20

Test/-Ausgangsleistung:

In unserem Beispiel erfolgte ein X-RM Test mit 5 rep's max. [**Abb. 6.21**].

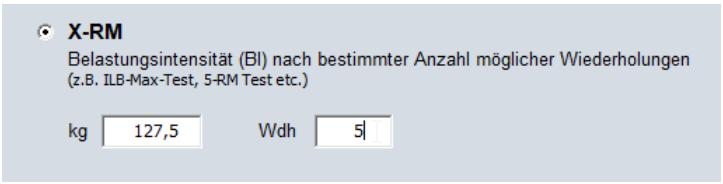


Abb. 6.21

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.22**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	5x5 Rampset	Beine	Squat (Low Bar Back)	Multirack + Langhantel	O: 16 U: 3	127,5	5	2	90-150	Anzahl Sätze = Arbeitssätze

Abb. 6.22

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die BI-Zeilen "**5x5**" (5x5 Rampset). Die hier eingestellten Werte liegen bei einem 5 rep's max Test natürlich höher als dies bei einem zu Grunde gelegten "1-RM" Test der Fall wäre. [**Abb. 6.23**]

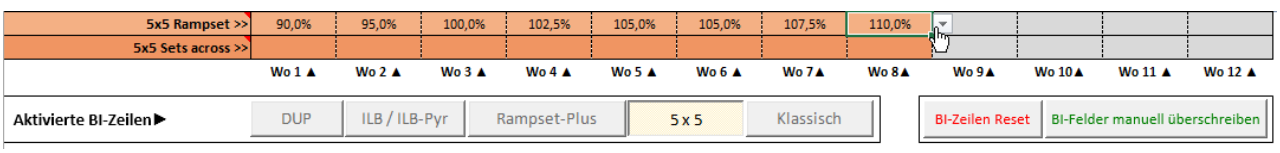


Abb. 6.23

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen das Übungs-Setup für jede Woche an.
Format; **1. Zeile**: TG 1. Satz | TG 2. Satz, **2. Zeile**: TG 3. Satz | TG 4. Satz,
3. Zeile: TG 5. u. folgende Sätze x Wdh [**Abb. 6.24**] . (TG = Trainingsgewicht)

GK A	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6 STAB	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	Squat (Low Bar Back)	57 | 72 86 | 95 115 x 5	61 | 76 91 | 100 121 x 5	64 | 80 96 | 105 128 x 5	65 | 82 98 | 108 131 x 5	67 | 84 100 | 110 134 x 5	67 | 84 100 | 110 134 x 5	69 | 86 103 | 113 137 x 5	70 | 88 105 | 116 140 x 5					5x5 Rampset

Abb. 6.24

Bezeichnung im Planungstool ► **5x5 Sets across**

Übungs-Setup der 5x5 Methode für 5 Sätze mit jeweils 5 Wdh und gleichem Trainingsgewicht.
(weitere Informationen zur "5x5 Methode")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Ganzkörpertraining / DUP mit Üb Austausch / Üb Rotation

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.25**] müssen Wdh und Anzahl Sätze manuell eingegeben werden. [**Abb. 6.26**]

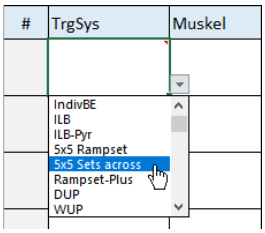


Abb. 6.25

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
5	5	120-150	

Abb. 6.26

Test/-Ausgangsleistung:

In unserem Beispiel erfolgte die Festlegung eines 1-RM Wertes [**Abb. 6.27**].

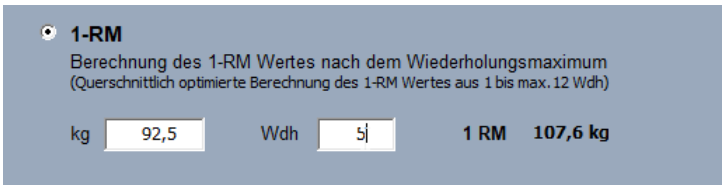


Abb. 6.27

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.28**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	5x5 Sets across	Brust	LH Schrägbankdrücken	Multirack + Schrägbank + LH	Lehne 15°	107,6	5	5	120-150	

Abb. 6.28

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die BI-Zeilen "**5x5**" (5x5 Sets across). Die hier eingestellten Werte folgen linear klassischen Belastungsnormativen für 5 Wdh. In der 6. Woche wurde eine "Deload-Phase" eingeplant. [**Abb. 6.29**]

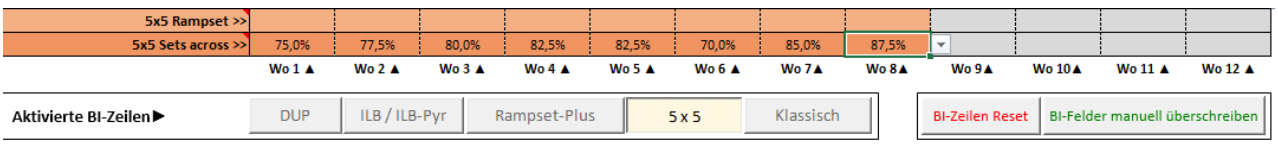


Abb. 6.29

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen das Übungs-Setup für jede Woche an.
Format; TG x Wdh x Sätze [**Abb. 6.30**] . (TG = Trainingsgewicht)

GK A	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5 STAB	6 DLOAD	7	8 PEAK	9	10	11	12
a1	LH Schrägbankdrücken	81 x 5 Wh x 5 Sets	83 x 5 Wh x 5 Sets	86 x 5 Wh x 5 Sets	89 x 5 Wh x 5 Sets	89 x 5 Wh x 5 Sets	75 x 5 Wh x 5 Sets	91 x 5 Wh x 5 Sets	94 x 5 Wh x 5 Sets				

TrgSys: 5x5 Sets across

Abb. 6.30

Bezeichnung im Planungstool ► **Rampset-Plus**

Pyramidenförmiges Übungs-Setup für 6 bis 8 Sätze im fortgeschrittenen Krafttraining / Kraftsport. (weitere Informationen zu "Rampset-Plus")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Split 3er

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.31**] unterstützt ein Dialogfeld das Festlegen einer Wiederholungs-Variante des Rampset-Plus Setups. Kann nachträglich manuell oder durch erneute Auswahl von "Rampset-Plus" geändert werden. [**Abb. 6.32**]

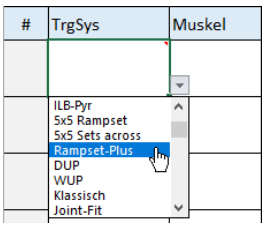


Abb. 6.31

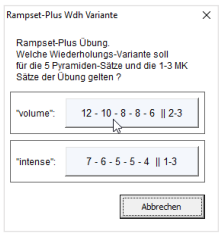


Abb. 6.32

Test/-Ausgangsleistung:

"Rampset-Plus" benötigt für die Intensitätssteuerung einen übungsspezifischen 1-RM Wert [**Abb. 6.33**].

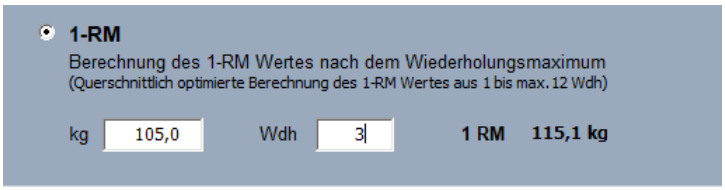


Abb. 6.33

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 2. Trainingseinheit) [**Abb. 6.34**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
b1	Rampset-Plus	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach		115,1	12-10-8-8-6 | 2-3	6 bis 8	90-180	

Abb. 6.34

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die BI-Zeile "**Rampset-Plus**". In der Kategorie Ganzkörper steht "Rampset-Plus" nicht zur Verfügung. Die hier gezeigten Werte folgen einer nichtlinearen bzw. wellenförmigen Periodisierung. [**Abb. 6.35**]

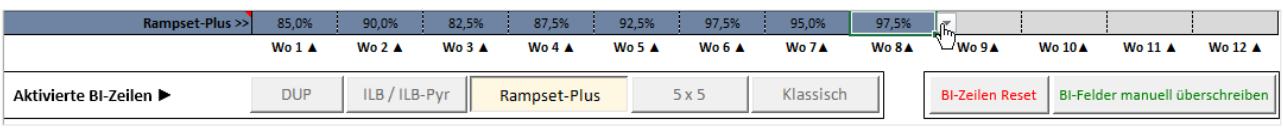


Abb. 6.35

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen das Trainingsgewicht für jede Woche an.
Format; **1. Zeile**: TG 1. Satz | TG 2. Satz, **2. Zeile**: TG 3. Satz | TG 4. Satz, **3. Zeile**: TG 5. Satz | | TG 6.-8. Satz [**Abb. 6.36**] . (TG = Trainingsgewicht)

Teil 2	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6 PEAK	7	8 PEAK	9	10	11	12	TrgSys
b1	LH Bankdrücken	64 | 68 73 | 73 78 || 93	67 | 72 78 | 78 83 || 98	62 | 66 71 | 71 76 || 90	65 | 70 76 | 76 81 || 96	69 | 75 80 | 80 85 || 101	73 | 79 84 | 84 90 || 107	71 | 77 82 | 82 87 || 104	73 | 79 84 | 84 90 || 107					Rampset-Plus

Abb. 6.36

Bezeichnung im Planungstool ► **DUP**

Das Trainingsplanungstool "MesoZ" ermöglicht die Planung eines Mesozyklus mit der "Daily Undulated Periodization" oder kurz "DUP" ("täglich nichtlineare / wellenförmige Periodisierung"). [**Abb. 6.37**]

Dieser Thematik ist in diesem Handbuch ein eigenes Kapitel gewidmet.

Siehe Kapitel 8:

Zyklusplanung mit "Daily Undulated Periodization" (DUP)

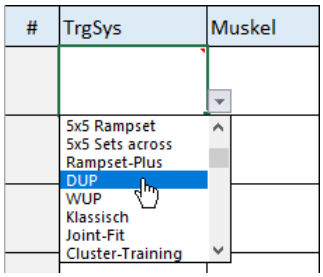


Abb. 6.37

Bezeichnung im Planungstool ► **WUP**

Wellenförmige (nichtlineare Periodisierung) mit wöchentlichem Wechsel der Belastungsnormative (Intensität, Anzahl Wiederholungen u. Sätze) bzw. wöchentlicher Wechsel der Trainingsziele Kraftausdauer, Hypertrophie und Maximalkraft
(weitere Informationen zur "Weekly Undulated Periodization")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Ganzkörpertraining / DUP mit Üb Austausch / Üb Rotation

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.38**] sollte die geplante Gesamt-Bandbreite der Anzahl von Wiederholungen und Sätzen manuell eingegeben werden. [**Abb. 6.39**] Die wöchentl. Präzisierung erfolgt über die BI-Felder der Vorgabenseite

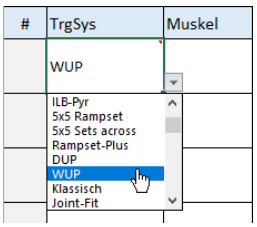


Abb. 6.38

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
4-18	3-5	60-150	Anzahl Wdh und Sätze siehe Intensitätssteuerung

Abb. 6.39

Test/-Ausgangsleistung:

Bei "WUP" entscheiden wir uns für einen übungsspezifischen 1-RM Wert . X-RM Testwerte sind auch möglich. Hierbei müsste aber für jede Wdh-Bandbreite ein eigener Test durchgeführt werden. [**Abb. 6.40**].

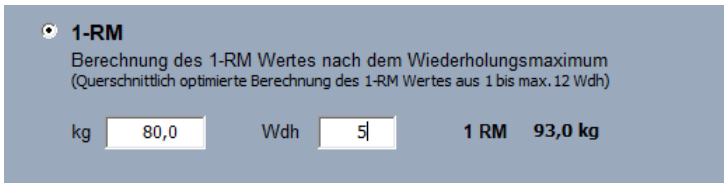


Abb. 6.40

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.41**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	WUP	Brust	LH Schrägbankdrücken	PL Brustpresse Schräg		93,0	4-18	3-5	60-150	Anzahl Wdh und Sätze siehe Intensitätssteuerung

Abb. 6.41

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die BI-Zeile "**Klassisch**". Die hier gezeigten Werte eines 9 Wochen Zyklus folgt einer "synchronen" nichtlinearen bzw. wellenförmigen Periodisierung. D.h. KA – Hyp – MK – KA – Hyp – MK – KA - usw. [**Abb. 6.42**]

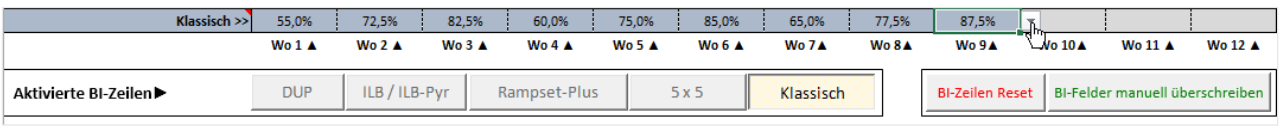


Abb. 6.42

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen das Trainingsgewicht für jede Woche an.
Wir "überschreiben die BI-Felder manuell (ganze Zeile)", um das Trainingsgewicht in den BI-Feldern mit den wöchentlich geplanten Wiederholungen und Sätzen zu ergänzen. [**Abb. 6.43**].

GK A	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a1	LH Schrägbankdrücken	51 x 15-18 x 3	67 x 8-12 x 3	77 x 4-6 x 4	56 x 15-18 x 3	70 x 7-12 x 4	79 x 4-5 x 5	60 x 13-18 x 3	72 x 7-12 x 4	81 x 4-5 x 5			

TrgSys
WUP

Abb. 6.43

Bezeichnung im Planungstool ► **Klassisch**

Klassisches Krafttraining mit den Basismethoden Kraftausdauer, Hypertrophie oder Maximalkraft auf Grundlage eines übungsspezifischen 1 RM Test Wertes und den dazu abgeleiteten Belastungsnormativen. Siehe auch Kapitel 7 und weitere Informationen zur "Klassischen Periodisierung"

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie:

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.44**] sollte die je nach Trainingsziel (KA, Hyp, MK) geplante Bandbreite der Anzahl von Wiederholungen und Sätzen manuell eingegeben werden. (hier: Hypertrophie) [**Abb. 6.45**]

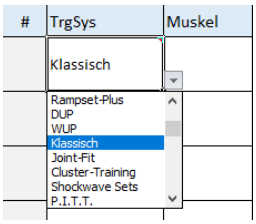


Abb. 6.44

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
7-10	3-4	90-150	

Abb. 6.45

Test/-Ausgangsleistung:

Klassische Methoden benötigen einen übungsspezifischen 1-RM Wert . [**Abb. 6.46**].

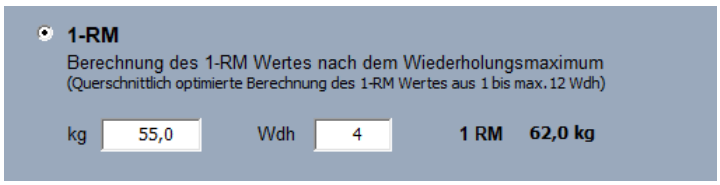


Abb. 6.46

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 3. Trainingseinheit) [**Abb. 6.47**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
c1	Klassisch	Schultern	LH Overhead Press	Multirack + Langhantel	O: 16	62,0	7-10	3-4	90-150	

Abb. 6.47

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die BI-Zeile "**Klassisch**". Die im Beispiel gezeigten Werte folgen einer linearen oder blockweisen Periodisierung mit einer "increased Load" Progression für das Trainingsziel Hypertrophie (Hyp). [**Abb. 6.48**]

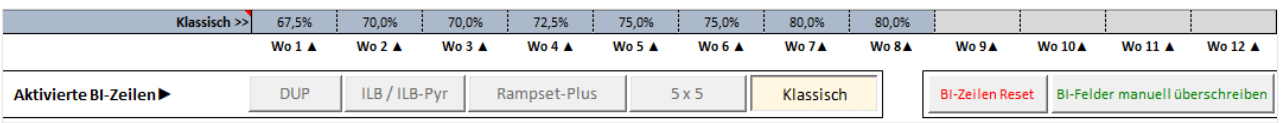


Abb. 6.48

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen das wöchentliche Übungs-Setup an. (TG x Wdh x Sätze)
Durch "manuelles Überschreiben (ganze Zeile)" können wir bei Bedarf die wöchentlich geplante Anzahl von Wdh und Sätzen präzisieren. [**Abb. 6.49**].

Teil 3	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3 STAB	4	5	6	7	8 PEAK	9	10	11	12	TrgSys
c1	LH Overhead Press	42 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	43 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	43 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	45 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	46 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	46 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	50 x 7-10 Wh x 3-4 Sets	50 x 7-10 Wh x 3-4 Sets					Klassisch

Abb. 6.49

Bezeichnung im Planungstool ► **Joint-Fit**

Übungs-Setup zur Gelenkstabilisierung. Drei Sätze mit gleichbleibendem Gewicht aber unterschiedlicher Anzahl von Wiederholungen und differenzierten Bewegungsgeschwindigkeiten (time under target). Mit höherem Widerstand auch für hypertrophische Ziele geeignet.

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Ganzkörpertraining / DUP

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.50**] öffnet sich eine kurze Erläuterung des "Joint-Fit" Setups. [**Abb. 6.51**] Wir schließen diesen Hinweis mit "OK" und die Wdh, Sätze, Pausen sowie Bemerkungen werden automatisch ausgegeben. [**Abb. 6.52**]

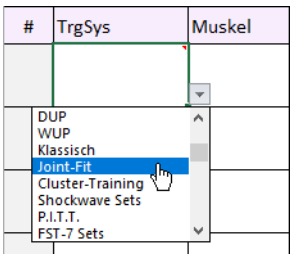


Abb. 6.50

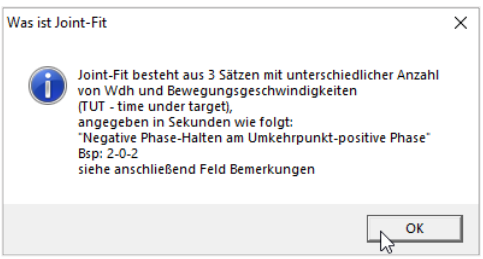


Abb. 6.51

"Joint-Fit" erfordert im ersten Satz 20-25 Wdh, wobei mit 20 Wdh begonnen und auf 25 Wdh gesteigert wird.
Danach erfolgt eine Erhöhung des Widerstandes mit erneuten 20 Wdh.
Der 2. Satz mit 10 Wdh und der 3. Satz mit 5 Wdh bleiben in der Anzahl der Wdh immer gleich. Die Satzpausen sind deutlich kurz gehalten. [**Abb. 6.52**]

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
20-25 10|5	3	20-30	Set 1: TUT 2-0-2, Set 2: TUT 5-0-2, Set 3: TUT 2-5-2

Abb. 6.52

Test/-Ausgangsleistung:

Für "Joint-Fit" erfolgt die Festlegung einer "X-RM" Ausgangsleistung für 20 Wdh [**Abb. 6.53**].

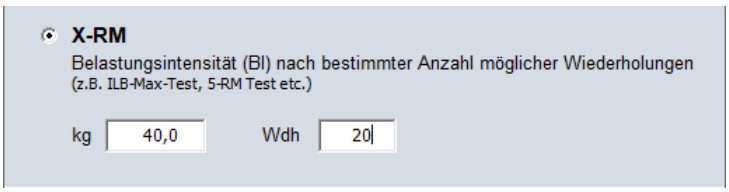


Abb. 6.53

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung) [**Abb. 6.54**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
1	Joint-Fit	Beine	Beinpresse liegend	Beinpresse linear		40,0	20-25 10|5	3	20-30	Set 1: TUT 2-0-2, Set 2: TUT 5-0-2, Set 3: TUT 2-5-2

Abb. 6.54

Vorgabenseite

BI-Zeilen und BI-Felder:

Beim "Joint-Fit" Übungs-Setup bleiben die BI-Felder der Vorgabenseite leer. Eine adäquate übungsspezifische Steigerung des Widerstandes erfolgt nach individuellem Belastungsempfinden.

Dennoch kann eine spezifische Belastungssteuerung durch "Manuelles Überschreiben" der BI-Felder vorgegeben werden.

Bezeichnung im Planungstool ► **Cluster-Training**

Trainingstechnik bzw. Übungs-Setup in der ein Satz mit gesamt ca. 20 Wdh in kurze Abfolgen von 2-5 Wiederholungen aufgeteilt wird. Die kurzen Abfolgen sind jeweils unterbrochen durch Mini-Pausen von ca. 3-15 Sekunden. Dadurch ist ein höheres Trainingsgewicht nutzbar. Beliebt zur Kraftsteigerung, im Training der Hypertrophie und als Plateau-Crusher.

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Split 2er / Wechselsplit

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.55**] unterstützt ein Dialogfeld das Festlegen der Cluster und Sätze. Kann nachträglich manuell oder durch erneute Auswahl von "Cluster-Training" geändert werden.
[**Abb. 6.56**]

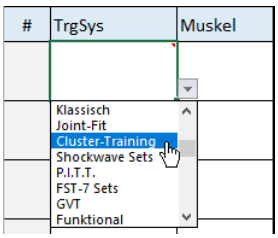


Abb. 6.55

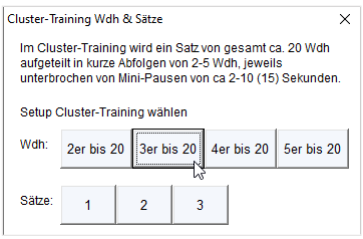


Abb. 6.56

Test/-Ausgangsleistung:

Aus praktischer Erfahrung eignet sich für eine übungsspezifische Ausgangsleistung im Cluster-Training ein "X-RM" Test mit 8 durchgängigen Wiederholungen.
[**Abb. 6.57**].

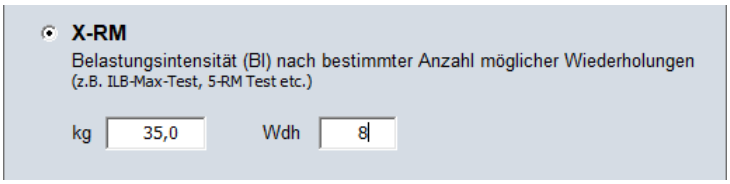


Abb. 6.57

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.58**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	Cluster-Training	Armbeuger	Curls an der Scott-Maschine	PL Scott Curl Bank	Sitz: 7	35,0	3er-20	3	90-120	Minipausen siehe Intensitätssteuerung

Abb. 6.58

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI, für den hier 6 wöchigen Meso, kann über die BI-Zeile "**Klassisch**" getroffen werden. [**Abb. 6.59**]

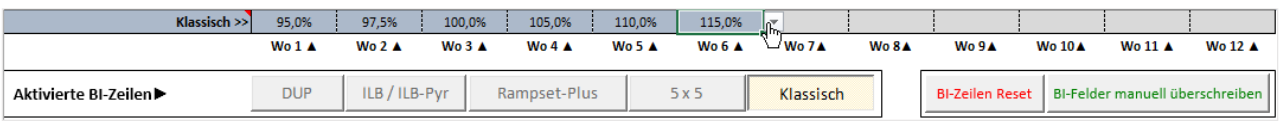


Abb. 6.59

BI-Felder:

Durch die Einstellungen in der BI-Zeile "Klassisch" zeigen nun die BI-Felder das wöchentlich zu nutzende Trainingsgewicht an. Zur Präzisierung nutzen wir in unserem Beispiel das manuelle Überschreiben der BI-Felder (ganze Zeile) und ergänzen das Trainingsgewicht mit der satzweisen Festlegung der "Minipausen" in Sekunden [**Abb. 6.60**]

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	Curls an der Scott-Maschine	33 3-5 | 5-8 8-15 Sek	34 3-5 | 5-8 8-15 Sek	35 3-5 | 3-5 5-10 Sek	37 3-5 | 3-5 5-10 Sek	39 3-5 | 5-8 8-15 Sek	40 3-5 | 3-5 5-10 Sek							Cluster-Training

Abb. 6.60

Bezeichnung im Planungstool ► **Shockwave Sets**

Intensitätstechnik bzw. Übungs-Setup von "John Kiefer". 3 Sätze mit je 20 Wdh. Jeder Satz wird in 5 Sequenzen mit jeweils 4 Wdh aufgeteilt. Nach jeder Sequenz erfolgt eine Erhöhung des Trainingsgewichts, ohne nennenswerte Pause, bis zum "Top" Gewicht für die letzten 4 Wdh.
(Weitere Informationen zu "Shockwave Sets")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Split 4er

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.61**] werden die Wiederholungen, die Anzahl der Sätze und die Pausenzeit automatisch gesetzt. Die Angaben können manuell angepasst werden. [**Abb. 6.62**]

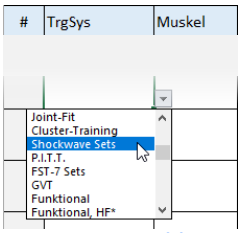


Abb. 6.61

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
5 x 4	3	60-90	

Abb. 6.62

Test/-Ausgangsleistung:
Aus praktischer Erfahrung eignet sich für eine übungsspezifische Ausgangsleistung und als "Top" Wert für die 5. Sequenz ein "X-RM" Test mit 6-8 durchgängigen Wdh. [**Abb. 6.63**].

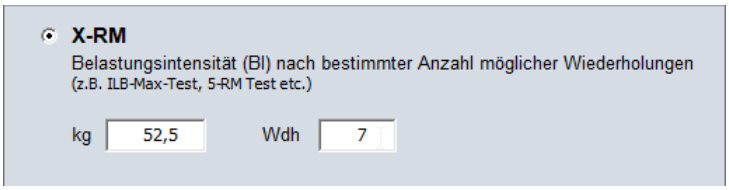


Abb. 6.63

Beispiel Übungsplanung – Split Schultern/Arme (hier: 5. Übung, 4. Trainingseinheit) [**Abb. 6.64**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
d5	Shockwave Sets	Armstrecker	Armstrecken an der Maschine	Arm Streckmaschine		52,5	5 x 4	3	60-90	

Abb. 6.64

Vorgabenseite

Eine prozentuale progressive Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die **BI-Zeile** "**Klassisch**". (Bsp.: 6 wöchiger Meso) [**Abb. 6.65**]

Klassisch >>	100,0%	105,0%	105,0%	110,0%	110,0%	115,0%						
	Wo 1 ▲	Wo 2 ▲	Wo 3 ▲	Wo 4 ▲	Wo 5 ▲	Wo 6 ▲	Wo 7 ▲	Wo 8 ▲	Wo 9 ▲	Wo 10 ▲	Wo 11 ▲	Wo 12 ▲

Abb. 6.65

Die **BI-Felder** zeigen anschließend das "Top" Gewicht für die letzte Sequenz an. [**Abb. 6.66**]. Durch "manuelles Überschreiben (ganze Zeile)" können wir das "Top" Gewicht gerätespezifisch präzisieren und eine Abstufung der Trainingsgewichte für die vorherigen Sequenzen festlegen. [**Abb. 6.67**].

Teil 4	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
d5	Armstrecken an der Maschine	53,0	55,0	55,0	58,0	58,0	60,0							Shockwave Sets

Abb. 6.66

d5	Armstrecken an der Maschine	37,5 | 42,5 47,5 | 50 52,5	40 | 45 50 | 52,5 55	40 | 45 50 | 52,5 55	45 | 47,5 52,5 | 55 57,5	45 | 47,5 52,5 | 55 57,5	47,5 | 52,5 55 | 57,5 60							Shockwave Sets

Abb. 6.67

Bezeichnung im Planungstool ► **P.I.T.T.**

Karsten Pfützenreuter's Intensität Technik setzt auf ein ähnliches Prinzip wie das "Cluster-Training". Bei P.I.T.T. wird pro Übung ein Satz mit ca. 20 Einzelwiederholungen, jeweils getrennt durch eine Minipause von 1 bis max. 20 Sek, absolviert.

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie:

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.68**] werden die Wiederholungen und die Anzahl der Sätze automatisch gesetzt. Die Pausenzeit wird entwertet, da bei P.I.T.T. nur ein Satz pro Übung zu absolvieren ist. Die Angaben können manuell angepasst werden. [**Abb. 6.69**]

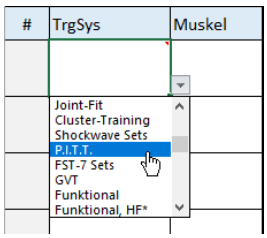


Abb. 6.68

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
20 EWdh	1	---	

Abb. 6.69

Test/-Ausgangsleistung:

Aus praktischer Erfahrung eignet sich für eine übungsspezifische Ausgangsleistung bei P.I.T.T. ein "X-RM" Test mit 8 durchgängigen Wiederholungen. [**Abb. 6.70**].

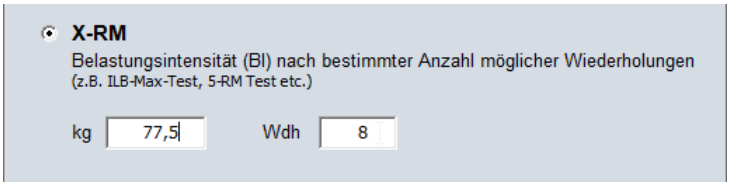


Abb. 6.70

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.71**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	P.I.T.T.	Rücken	Langhantelrudern vorgebeugt (OG)	Langhantel, Olympia 20kg		77,5	20 EWdh	1	---	

Abb. 6.71

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden und progressiv ansteigenden BI, für den hier 8 wöchigen Meso, erfolgt über die BI-Zeile "**Klassisch**". [**Abb. 6.72**]

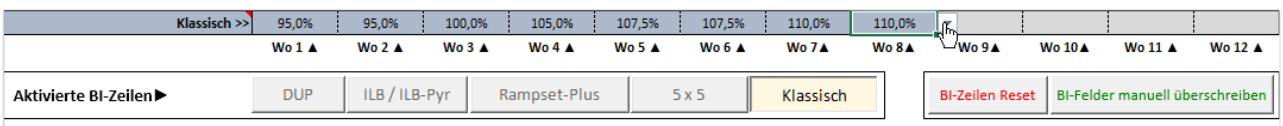


Abb. 6.72

BI-Felder:

Durch die Einstellungen in der BI-Zeile "Klassisch" zeigen nun die BI-Felder das wöchentlich zu nutzende Trainingsgewicht an. [**Abb. 6.73**] Über die Funktion "Überschreiben der BI-Felder (ganze Zeile)" kann ggf. die Bandbreite der Minipausen (in Sekunden) zwischen den Einzelwiederholungen präzisiert und ergänzt werden.

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6 STAB	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	Langhantelrudern vorgebeugt (OG)	74	74	78	81	83	83	85	85					P.I.T.T.

Abb. 6.73

Bezeichnung im Planungstool ► **FST-7 Sets**

Intensitätstechnik des US Pro Trainers "Hany Rambod". Das besondere an dieser Technik ist die indirekte Erfassung des Faszien Gewebes. Dazu werden 7 Sätze mit 10-12 Wiederholungen und geringer Pausenzeit von 45-60 Sek. absolviert. (Weitere Informationen zu "FST-7")

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie:

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.74**] werden die Wiederholungen, die Anzahl der Sätze und die Pausenzeit automatisch gesetzt. Die Angaben können manuell angepasst werden.
[**Abb. 6.75**]

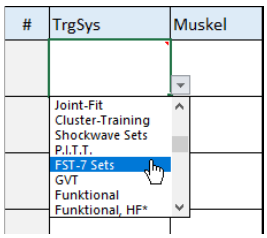


Abb. 6.74

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
10-12	7	45-60	

Abb. 6.75

Test/-Ausgangsleistung:

Aus praktischer Erfahrung eignet sich für eine übungsspezifische Ausgangsleistung bei "FST-7" ein "X-RM" Test mit 12 Wdh. [**Abb. 6.76**].

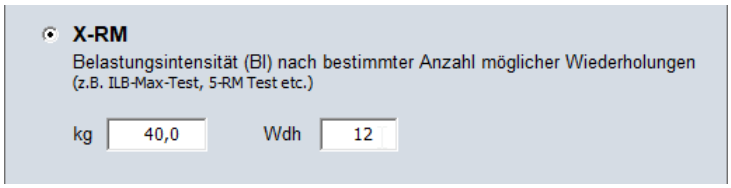


Abb. 6.76

Beispiel fertige Übungsplanung (hier: 1. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.77**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	FST-7 Sets	Brust	Butterfly an der Maschine	Butterfly	Sitz: 4	40,0	10-12	7	45-60	

Abb. 6.77

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI erfolgt über die BI-Zeile "**Klassisch**". Bei "FST-7" sind zu Beginn 50% des Testwertes zu empfehlen [**Abb. 6.78**]

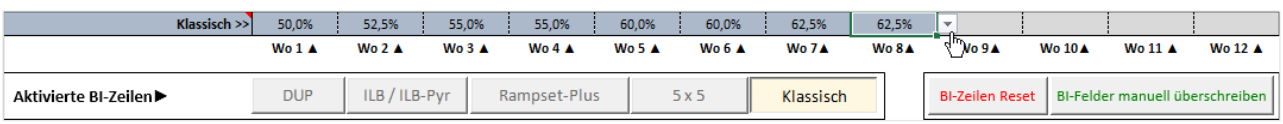


Abb. 6.78

BI-Felder:

Durch die Einstellungen in der BI-Zeile "Klassisch" zeigen nun die BI-Felder das wöchentlich zu nutzende Trainingsgewicht an. [**Abb. 6.79**] Über die Funktion "Überschreiben der BI-Felder (ganze Zeile)" können weitere Vorgaben (z.B. genaue Pausenzeiten etc.) das Setup präzisieren.

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a1	Butterfly an der Maschine	20	21	22	22	24	24	25	25				

TrgSys
FST-7 Sets

Abb. 6.79

Bezeichnung im Planungstool ► GVT

Effektives Trainingssystem mit hohen Anforderungen und Supersätzen für das Trainingsziel Hypertrophie. Ausschließlich für Fortgeschrittene geeignet.
(Gute Informationen zu "GVT" gibt es hier im Web bei Christian Engel)

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Split 3er

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 6.80**] unterstützt ein Dialogfeld das Festlegen des Übungs-Setups. Kann nachträglich manuell oder durch erneute Auswahl von "GVT" geändert werden.
[**Abb. 6.81**]

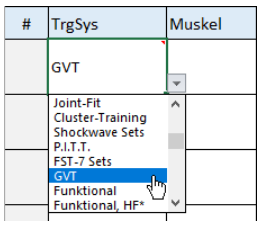


Abb. 6.80

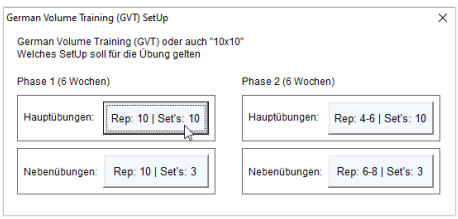


Abb. 6.81

Test/-Ausgangsleistung:

Zur Festlegung einer Ausgangsleistung bei "GVT" gibt es zahlreiche Tipps. Ich empfehle einen "X-RM" Test für 10 Wdh [**Abb. 6.82**] und ein Startgewicht in der ersten Woche von 50%.

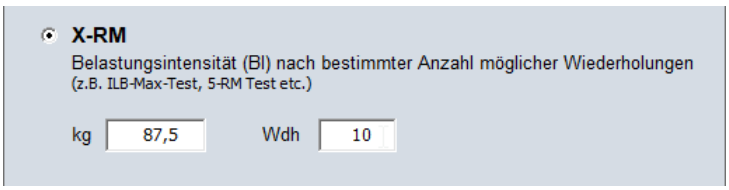


Abb. 6.82

Beispiel Übungsplanung (hier: 1.u.2. Übung Supersatz, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.83**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	GVT	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach		87,5	10	10	60-90	Im Supersatz mit ▼
a2	GVT	Rücken	Langhantelrudern vorgebeugt (OG)	Multirack + Langhantel		75,0	10	10	60-90	Im Supersatz mit ▲

Abb. 6.83

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Die prozentuale Festlegung der wöchentlich zu nutzenden BI für "GVT" (hier im Beispiel: erster 6 Wochen Block) erfolgt über die BI-Zeile "**Klassisch**" [**Abb. 6.84**]

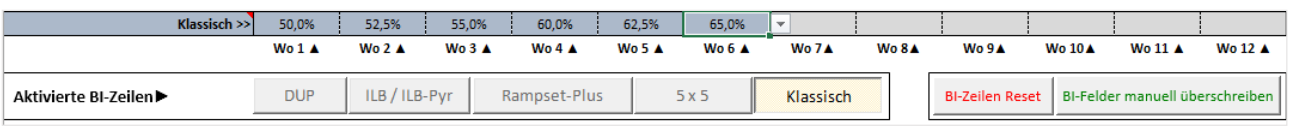


Abb. 6.84

BI-Felder:

Durch die Einstellungen in der BI-Zeile "Klassisch" zeigen nun die BI-Felder das wöchentlich zu nutzende Trainingsgewicht an. [**Abb. 6.85**]

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	LH Bankdrücken	44	46	48	53	55	57							GVT
a2	Langhantelrudern vorgebeugt (OG)	38	39	41	45	47	49							GVT

Abb. 6.85

Bezeichnung im Planungstool ► **Funktional** oder **Funktional, HF**

Trainingsplan-Kategorie für Übungen mit **funktionalem Charakter**, Körpergewichtsübungen, Übungen mit Slingtrainer, KettleBell, Sandbags, Plyo-Boxen etc. "**Funktional, HF**" steht für funktionale Übungen mit einem hochfrequenten Charakter für das Herz-Kreislaufsystem. Bei Auswahl erfolgt ein automatischer Hinweis dazu im Feld "Bemerkungen" [**Abb. 6.88**]

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie:

Planungsseite

Nach Festlegung [**Abb. 6.86**] kann zur vollen Auswahl funktioneller Übungen in der Spalte "Muskel" ebenfalls "Funktional" ausgewählt werden [**Abb. 6.87**]. Einige funktionale Übungen sind auch den Muskelgruppen zugeordnet. Angaben unter Wdh/Sätze/Pausen etc. erfolgen manuell [**Abb. 6.88**]

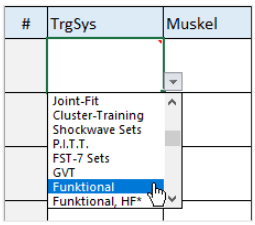


Abb. 6.86

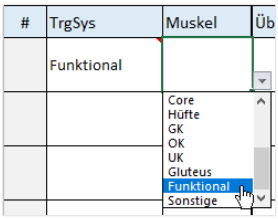


Abb. 6.87

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
12-20	3	60	
Sequenzen 1-1 bis 5-5	3	120	* hochfrequente Ausführung

Abb. 6.88

Test/-Ausgangsleistung:

Bei Körpergewichtsübungen erfolgt die Auswahl "0" [**Abb. 6.89**] . Ansonsten für einen Ausgangswiderstand Angabe unter "X-RM" (z.B. KettleBell Gewicht).

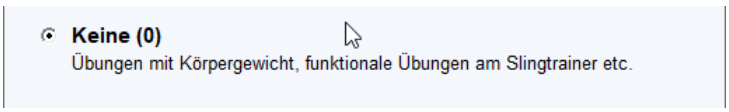


Abb. 6.89

Beispiel Übungsplanung (hier: 1.u.2. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 6.90**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	Funktional	Funktional	TRX Long Back Pull	TRX-Schlingentrainer	Pos: 0	0	12-20	3	60	
a2	Funktional, HF*	GK	KettleBell Clean&Press	KettleBell		16,0	Sequenzen 1-1 bis 5-5	3		* hochfrequente Ausführung

Abb. 6.90

Vorgabenseite

Einstellungen über die "**BI-Zeilen**" sind bei rein funktionalen Übungen zumeist nicht erforderlich. Über die BI-Zeile "Klassisch" ist es bei Bedarf dennoch möglich, Widerstände aus der "Ausgangsleistung" prozentual zu gestalten.

Die "**BI-Felder**" bleiben demnach leer. Eine wöchentliches Übungssetup definieren wir manuell über die Funktion "BI-Felder manuell überschreiben". [**Abb. 6.91**]

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups												
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TrgSys
a1	TRX Long Back Pull	0 x 12 x 3	0 x 13 x 3	0 x 15 x 3	0 x 17 x 3	0 x 20 x 2	0 x 15 x 3							Funktional
a2	KettleBell Clean&Press	16 x 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 x 2	16 x 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 x 3	16 x 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 x 3	18 x 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 x 2	18 x 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 x 3	20 x 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 x 3							Funktional, HF*

Abb. 6.91

7. Pulswerteberechnung und Planungsinfos

Über die Startseite können bei Bedarf zwei zusätzliche Seiten eingeblendet werden. [**Abb. 7.1**]

"Pulswerte zuschalten" zur automatischen Berechnung diverser Pulswerte für Cardio Ergänzungen / Cardio Training und als Beilage zum Trainingsplan.

"Infos zuschalten" mit Infos, Hilfen zur Trainingsplanung und einem Bereich für eigene Notizen und Bemerkungen.

Die Registerleiste [**Abb. 7.2**] erweitert sich um die jeweils aktivierte Seite.

Abb. 7.1

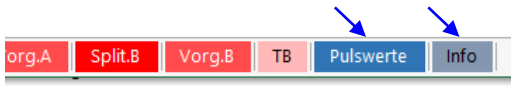


Abb. 7.2

Pulswerte

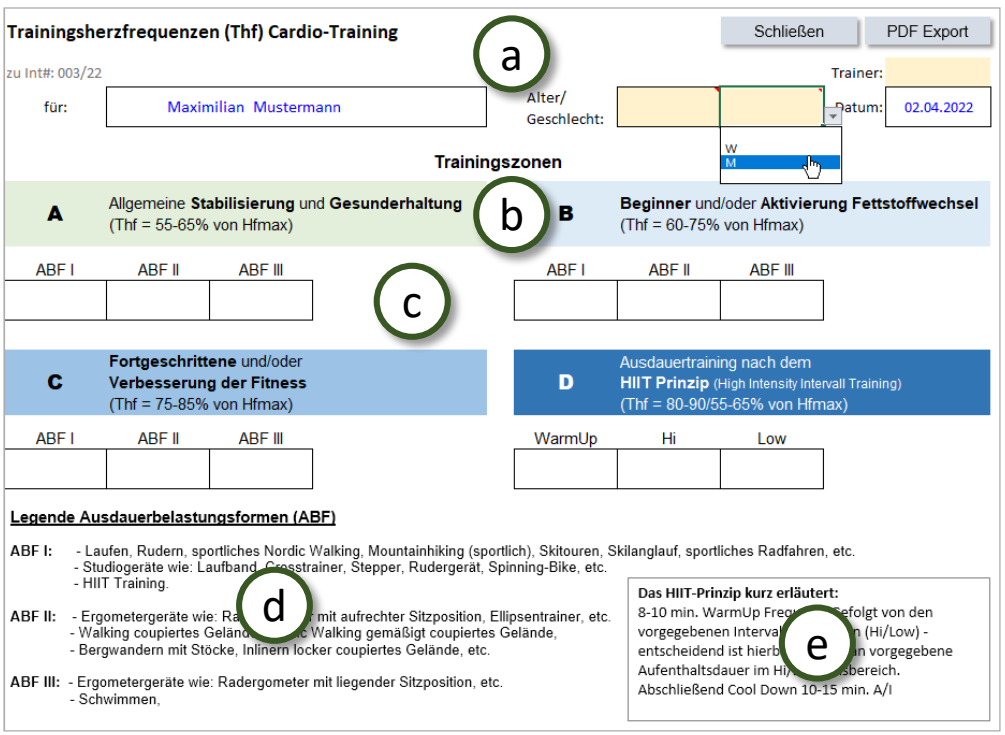


Abb. 7.3

a. Kopfbereich mit übernommenen Angaben der Startseite, einem Button zum Schließen der Pulswerte-Seite, einem Button für den PDF Export der Seite, Auswahlfeld für den Namen von Trainer/Betreuer und Auswahlfelder für Geschlecht und Alter des Sportlers.

b. Trainingsbereiche A,B,C und D. "D" ist der Trainingsbereich für "HIIT" Training.

c. Ausdauerbelastungsformen oder kurz "ABF", d.h. die Zuordnung der Trainingsherzfrequenzen in Abhängigkeit zu Trainingsbereich und Trainingsinhalten.

d. Erläuterung der Trainingsinhalte bzw. Ausdauerbelastungsformen.

e. Kurze Erläuterung zu "HIIT" Training.

Nach der Auswahl von Geschlecht und der Eingabe des Alters zeigt uns das Pulswertblatt die aus der individuellen maximalen Herzfrequenz abgeleiteten Trainingsherzfrequenzen für die Trainingsbereiche A,B, und C, aufgeteilt in die jeweiligen Trainingsinhalte, an. Für den Trainingsbereich "D" – HIIT Training werden die Trainingsherzfrequenzen für das Warm-Up, die Intervall-Phasen (Hi) und die Regenerationsphasen (Low) angezeigt. [**Abb. 7.4**]

Mehr zu "HIIT" Training gibt es hier.

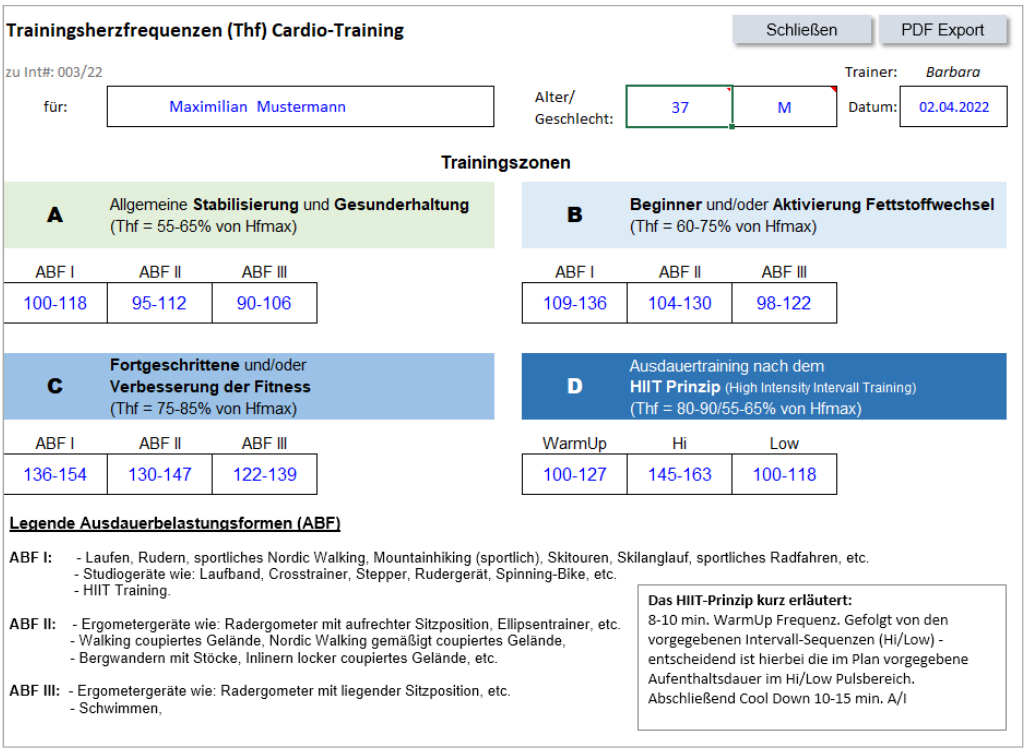


Abb. 7.4

Für die in diesem Tool genutzten Berechnungsgrundlagen zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz wurden folgende Quellen genutzt:

- American College of Sports Medicine - ACSM Formel.
- Roecker K, Niess A, Horstmann T, Striegel H, Mayer F,Dickhuth HH: Heart rate prescriptions from performance and anthropometrical characters, Med Sci Sports Exerc 34 (2002) 881-887.
- Gulati M, Shaw LJ, Thisted RA, Black HR, Merz CN, Arnsdorf MF:Heart rate response to exercise stress testing in asymptomatic women. Circulation 122 (2010) 130-137.

Für die aus der maximalen Herzfrequenz (Hfmax) erfolgten Ableitungen der Trainingsherzfrequenzen (Thf):

- American College of Sports Medicine - ACSM Formel
- einschlägige aktuelle sportwissenschaftliche Empfehlungen sowie Empfehlungen aus dem Bereich des Gesundheitssports.

Die errechneten Pulswerte zeigen z.Tl eine große Bandbreite. Ausreichend für die allermeisten Ziele. Zur exakteren individuellen Eingrenzung sowie bei gesundheitlichen Problemstellungen ist eine sportärztliche Leistungsdiagnostik erforderlich.

Die "Info" Seite enthält unterstützende Informationen zur Trainingsplanung. Die Infos sind in folgende Abschnitte gegliedert:

1. **"ILB – Grobraster"** Leistungsstufen für die Planung von Übungs-Setups mit der ILB-Methode oder ILB-Pyramidenmethode.
2. "**Belastungsnormative**" – Tabellen mit dem Verhältnis von Widerständen und Wiederholungen in Relation zu 1-RM Wert und Trainingszielen im klassischen Krafttraining.
3. **Modelle der Intensitätssteuerung für "Daily Undulated Periodization (DUP)"** in verschiedenen Leistungsstufen.
4. **"Links zur Trainingsplanung"**. Gezielter Web-Zugriff auf Inhalte wie Trainingsmethoden, Trainingstechniken, 1-RM Rechner etc.
5. **Notizenfelder** für verschiedene eigene Notizen oder Bemerkungen.

[**Abb. 7.5 – 7.8**]

1 ILB-Grobraster

Leistungsstufe	Zeitstufe in Monaten	Trainings-system	Trainingshäufigkeit pro Woche	Übungen pro Muskelgruppe	Sätze pro Übung	Intensität (in % ILB)[1]
Orientierungsstufe	0 - 1,5	GK[2]	2	1 - 2	1 - 2	gering[3]
Beginner	1,5 - 6	GK	2	1 - 2	1 - 2	50 - 70
Geübter	6 - 12	GK	2 - 3	1 - 2	2	60 - 80
Fortgeschrittener	>12	GK/Split	3 - 4	1 - 3	2 - 3	70 - 90
Leistungstrainierender	>36	GK/Split	3 - 6	1 - 4	2 - 4	80 - 100

Orientierung der Wiederholungszahlen am jeweiligen Trainingsziel:

Trainingsziel:	Anzahl Wdh:	alternativ TUT:
Kraftausdauer:	15 -30	> 50 Sek.
Muskelhypertrophie:	8 - 15	20 - 50 Sek.
Maximalkraft:	5 - 8	< 20 Sek.

[1] Der Referenzwert für die prozentualen Intensitätsangaben ist das im ILB-Test ermittelte Gewicht.
[2] Abkürzung für "Ganzkörpertraining"
[3] In der Orientierungsstufe wird noch kein ILB-Test durchgeführt, hier wird mit geringen Intensitäten, orientiert an dem subjektiven Belastungsempfinden des Kunden trainiert.

Quelle: Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement - Studienbrief Trainingslehre I - Allgemeine Trainingslehre u. Krafttraining v.2.0

Ausschnitt "Infos"; Hier: ILB-Grobraster Abb. 7.5

2 Belastungsnormative

"Belastungsnormative" im Krafttraining verstehen sich auch als Belastungsparameter/Belastungskomponenten etc. **Die nachfolgende "klassische" Systematik stellt die Anzahl von Wiederholungen und die Anzahl von Sätzen in Relation zum Trainingsziel (Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft).** Als Ausgangsnorm liegt - im Gegensatz zur ILB-Methode - der individuelle und Übungsspezifische 1rm (one repeat maximum) Wert zu Grunde. (Deduktiver Ansatz). Die "Relativen Intensitäten und Wiederholungen" nach "Mark Rippetoe" stimmen diese Normative nochmals nach dem relativen Belastungsempfinden ab.

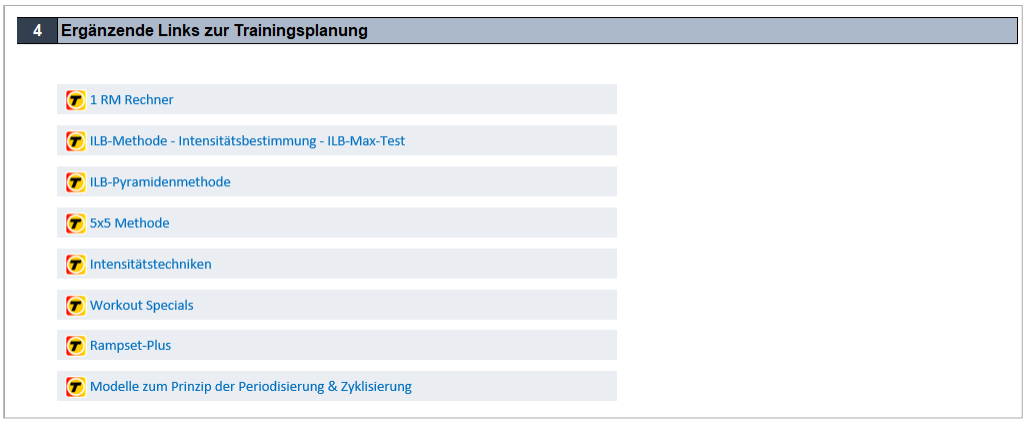
% 1rm	Wdh	Sets	Kraftausdauer	% 1rm	Wdh	Sets	Hypertrophie	% 1rm	Wdh	Sets	Maximalkraft
40	20+	2		60	15	3		80	6	4	
42,5	20+	2		62,5	14	3		82,5	5	5	
45	20	2		65	13	3		85	5	5	
47,5	19	2		67,5	12	3		87,5	4	5	
50	18	3		70	10	3		90	3	5	
52,5	16	3		72,5	9	4		92,5	3	5	
55	16	3		75	8	4		95	2	6	
57,5	15	3		77,5	7	4		97,5	2	7	
60	15	3		80	7	4		100	1	7+	
62,5	14	3		82,5	6	4					
65	13	3		85	6	4					

Relative Intensitäten und Wiederholungen

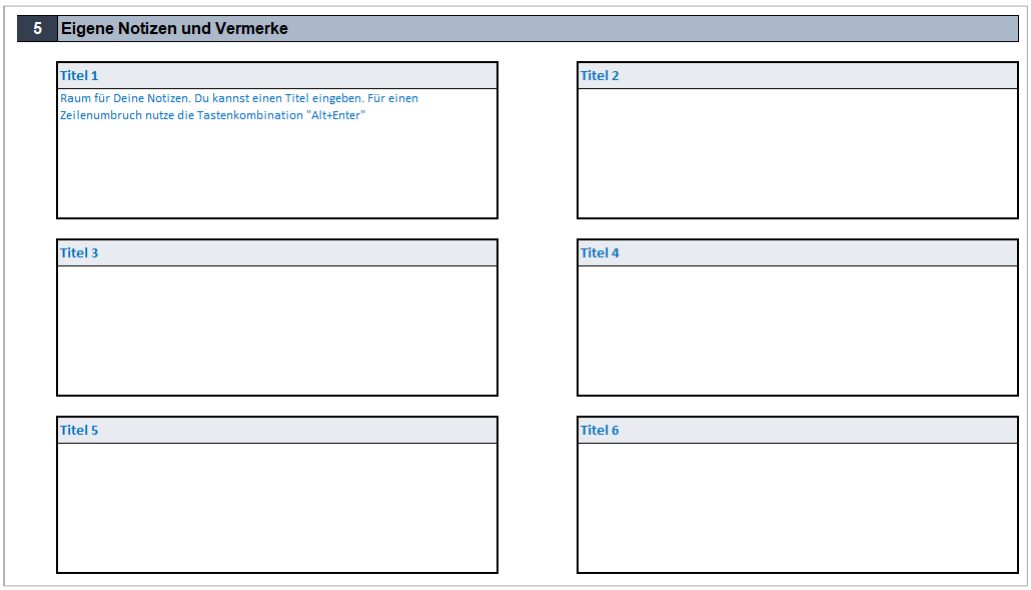
% 1rm	Leicht	Moderat	Hart
100%	--	--	1
90%	--	1	3
80%	3	5	8
70%	5	8	10
60%	8	10	15
50%	12	20	25+

nach Mark Rippetoe "Programmgestaltung im Krafttraining"

Ausschnitt "Infos"; Hier: Belastungsnormative Abb. 7.6



Ausschnitt "Infos"; Hier: Web-Links Abb. 7.7



Ausschnitt "Infos"; Hier: Felder für Notizen und Vermerke Abb. 7.8

8. Zyklusplanung mit "Daily Undulated Periodization" (DUP)

Das Planungstool "MesoZ" ermöglicht die Nichtlineare / Wellenförmige Periodisierung eines Mesozyklus mit der **"Daily Undulated Periodization" kurz "DUP",** sowohl in der Trainingsplan-Kategorie "Ganzkörper" als auch in den Split-Kategorien.

Für ein Ganzkörpertraining sind dazu bis zu 3 Workouts pro Woche (Mikrozyklus) mit unterschiedlichen Übungs-Setups je Trainingseinheit möglich.

In allen anderen Trainingsplan-Kategorien kann jede Trainingseinheit in der Woche (Mikrozyklus) für "DUP" geplant werden.

Weitere Informationen zur Periodisierung mit "DUP".

"DUP" Planung für Trainingsplan-Kategorie "Ganzkörpertraining"

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Ganzkörpertraining / DUP

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 8.1**] erfolgt ein kurzer Hinweis zum Format des Übungs-Setups. [**Abb. 8.2**] Nach Schließen des Hinweises setzt das Tool in den Feldern "Wdh" u. "Sätze" Platzhalter (X) [**Abb. 8.3**]. Je nach Trainingseinheit (A,B,C) ersetzen wir die Platzhalter durch die Anzahl der geplanten Wiederholungen und Sätze. [**Abb. 8.4**]

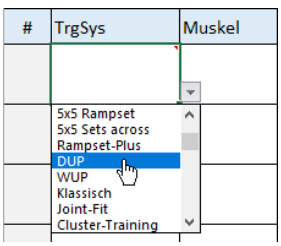


Abb 8.1

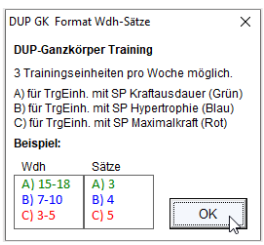


Abb. 8.2

Abb. 8.3

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
A) XX-XX B) XX-XX C) X-X	A) X B) X C) X		

Abb. 8.4

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
A) 15-20 B) 8-12 C) 3-6	A) 2 B) 4 C) 5	diff.	

Test/-Ausgangsleistung:

Für "DUP" benötigen wir als Test Leistung einen übungsspezifischen "1-RM" Wert [**Abb. 8.5**]

Abb. 8.5

Beispiel Übungsplanung (hier: 1. Übung) [**Abb. 8.6**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
1	DUP	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach		110,5	A) 15-20 B) 8-12 C) 3-6	A) 2 B) 4 C) 5	diff.	A) P (S) = 60 B) P (S) = 90-120 C) P (s) = >120

Abb. 8.6

"DUP" Planung für Trainingsplan-Kategorie "Ganzkörpertraining"

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Das Einblenden des etwas umfangreicheren BI-Zeilen Abschnittes für Planungen mit der "Daily Undulated Periodization" erfolgt über den Button **[DUP].**

Über die Zeilen "**DUP Trainingsbereiche**" [**Abb. 8.7 b**] stellen wir über Auswahlfelder die Reihenfolge der Belastungsgrößen für die drei Trainingseinheiten innerhalb der Trainingswoche ein.

(A) "Kraftausdauer"– Kennfarbe grün,
(B) "Hypertrophie"– Kennfarbe blau,
(C) "Maximalkraft"– Kennfarbe rot.

Die "**BI-Zeile**" für die Intensitätssteuerung bei "DUP" im Ganzkörpertraining enthält drei Zeilen [**Abb. 8.7 a**] . Übereinstimmend mit den eingestellten Belastungsgrößen der Trainingseinheiten im "**DUP Trainingsbereiche**", planen wir nun die spezifischen prozentualen Belastungsintensitäten aus .

Um erste Planungen nach "DUP" zu erleichtern enthält "MesoZ" bereits eine "**asynchrone Nicht-lineare Periodisierung**" als Voreinstellung für die Ganzkörperplanung [**Abb. 8.7**].

Weitere Hilfen bzw. Beispiele für "DUP" Planungen enthält der **Abschnitt 3 der Infoseite** des Tools.

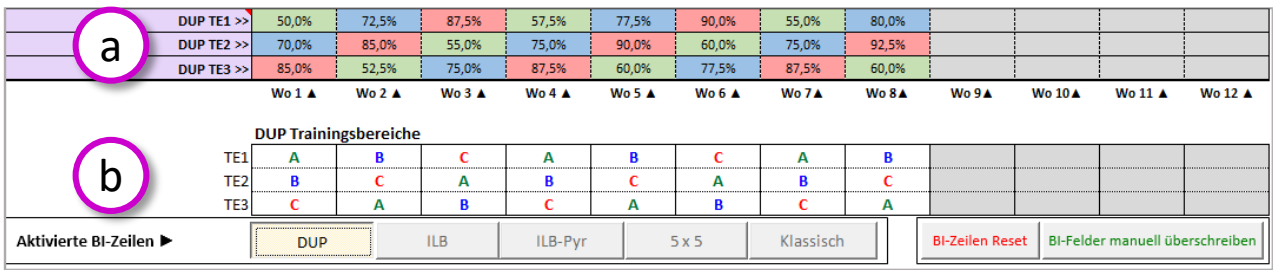


Abb. 8.7

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen nun das, in jeder Teileinheit, zu nutzende Trainingsgewicht mit der entsprechenden Belastungsgröße (A, B, C) an. Das Übungs-Setup ergibt sich nun in Verbindung mit der auf der Planungsseite festgelegten übungsspezifischen Anzahl von Wiederholungen und Sätzen [**Abb. 8.6**]

GK	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6 STAB	7	8	9	10	11	12
1	LH Bankdrücken	TE1: 55 A TE2: 77 B TE3: 94 C	TE1: 80 B TE2: 94 C TE3: 58 A	TE1: 97 C TE2: 61 A TE3: 83 B	TE1: 64 A TE2: 83 B TE3: 97 C	TE1: 86 B TE2: 99 C TE3: 66 A	TE1: 99 C TE2: 66 A TE3: 86 B	TE1: 61 A TE2: 83 B TE3: 97 C	TE1: 88 B TE2: 102 C TE3: 66 A				

TrgSys 📌 DUP

Abb. 8.6

"DUP" Planung für alle anderen Trainingsplan-Kategorien

Screenshot Beispiele aus Trainingsplan-Kategorie: Split 3er

Planungsseite

Nach Auswahl [**Abb. 8.7**] setzt das Tool in den Feldern "Wdh" u. "Sätze" den Vermerk *"siehe Vorgaben*" [**Abb. 8.8**].

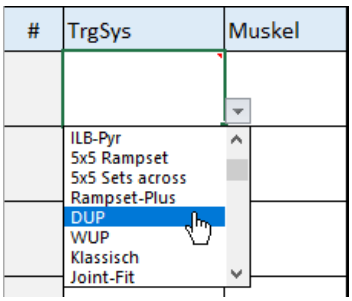


Abb. 8.7

Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
siehe	Vorgaben		

Abb 8.8

Test/-Ausgangsleistung:

Für "DUP" benötigen wir als Test Leistung einen übungsspezifischen "1-RM" Wert [**Abb. 8.9**]

Abb. 8.9

Beispiel Übungsplanung (hier: 1. Übung, 1. Trainingseinheit) [**Abb. 8.10**]

#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen
a1	DUP	Brust	LH Bankdrücken	Bankdrückgestell flach		110,5	siehe	Vorgaben	diff.	P(S) KA: 60-90 P(S) Hyp: 90-150 P(S) MK: >=180

Abb. 8.10

"DUP" Planung für alle anderen Trainingsplan-Kategorien

Vorgabenseite

BI-Zeile:

Das Einblenden des etwas umfangreicheren BI-Zeilen Abschnittes für Planungen mit der "Daily Undulated Periodization" erfolgt über den Button **[DUP].** [**Abb. 8.11**]

Über die Zeile "**DUP Wiederholungsbereiche**" [**Abb. 8.11 b**] stellen wir per Auswahlfelder die wochenweise geplanten Belastungsgrößen für die Trainingseinheit ein :

(KA) "Kraftausdauer",
(Hyp) "Hypertrophie",
(MK) "Maximalkraft",

Im Anschluss planen wir die, den Belastungsgrößen entsprechende, Anzahl von Wiederholungen und Sätzen. (Auswahlfelder mit Bandbreite von - bis) [**Abb. 8.11 b**]

Zuletzt wählen wir in der BI-Zeile "**DUP**" [**Abb. 8.11 a**], übereinstimmend mit den eingestellten Belastungsgrößen, unsere wöchentlich zu nutzende prozentuale Belastungsintensität aus .

In den Trainingsplan-Kategorien "Ganzkörpertraining mit Übungsrotation / Übungsaustausch" und "2er- 3er Split" enthält "MesoZ" bereits für "**asynchrone Nichtlineare Periodisierung**" vorbereitete Planungen der "**DUP Wiederholungs- u. Satzbereiche**", um erste Schritte mit "DUP" zu unterstützen. [**Abb. 8.11b**].

Empfehlungen zur Auswahl der wöchentlichen prozentualen BI [**Abb. 8.11 a**] können **Abschnitt 3 der Infoseite** des Tools entnommen werden.

a

DUP >>	50,0%	72,5%	87,5%	57,5%	77,5%	90,0%	55,0%	77,5%				
	Wo 1 ▲	Wo 2 ▲	Wo 3 ▲	Wo 4 ▲	Wo 5 ▲	Wo 6 ▲	Wo 7▲	Wo 8▲	Wo 9▲	Wo 10▲	Wo 11 ▲	Wo 12 ▲
DUP Wiederholungsbereiche:	KA	Hyp	MK	KA	Hyp	MK	KA	Hyp	MK	KA	Hyp	MK
von	13	7	4	13	7	4	15	8	3	15	8	3
bis	18	12	6	18	12	6	20	12	5	20	12	5
DUP Satzbereiche:												
von	2	3	4	2	3	4	3	4	5	3	4	5
bis	3	4	5	3	4	5			6			6

b

Aktivierte BI-Zeilen▶ | DUP | ILB / ILB-Pyr | Rampset-Plus | 5 x 5 | Klassisch | BI-Zeilen Reset | BI-Felder manuell überschreiben

Abb. 8.11

BI-Felder:

Die BI-Felder zeigen nun das jeweilige komplette Übungs-Setup im Format "BI x Wdh x Sätze" an. [**Abb. 8.12**]. Weitere übungsspezifische Anpassungen, z.B. bei Anzahl von Wiederholungen und Sätzen, können über die Funktion "BI-Felder manuell überschreiben" vorgenommen werden.

Teil 1	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a1	LH Bankdrücken	55 x 13-18 Wh x 2-3 Sets	80 x 7-12 Wh x 3-4 Sets	97 x 4-6 Wh x 4-5 Sets	64 x 13-18 Wh x 2-3 Sets	86 x 7-12 Wh x 3-4 Sets	99 x 4-6 Wh x 4-5 Sets	61 x 15-20 Wh x 3- Sets	86 x 8-12 Wh x 4- Sets				

TrgSys 📌 DUP

Abb. 8.12

9. Last but not least

Drucklayout

Zur Trainingsdurchführung werden die entsprechende "Planungsseite" mit "Vorgabenseite" und das "Trainingstagebuch" benötigt.

Alle Trainingsunterlagen sind bereits für das DIN A 4 Querformat formatiert und können ohne weitere Einstellungen über das Excel Druckersymbol oder über "Datei➔ Drucken" ausgedruckt werden.

Excel Tricks bei der Arbeit mit dem Planungstool

Zusätzlich zu den Ausführungen in diesem Handbuch, erfordert die Arbeit mit dem Planungstool "MesoZ" keine besonderen Excel Kenntnisse. Einige "kleinere" Tricks erleichtern dennoch häufig vorkommende Problemstellungen.

Zeilenumbruch innerhalb eines Feldes

Bei manuellen Eingaben z.B. in den Spalten "Wdh, Sätze, Pausenzeit oder Bemerkungen" der Planungsseiten kann ein Zeilenumbruch an bestimmter Stelle innerhalb eines Feldes notwendig sein. Du erzwingst innerhalb eines Feldes einen Zeilenumbruch mit der Tastenkombination **"Alt+ENTER"**

Textformat erzwingen

Du möchtest z.B. in der Spalte "Wdh" der Planungsseite "8-12" eingeben. Excel reagiert darauf mit Ausgabe eines Datums. Füge vor der Eingabe ein Apostroph ein. Bsp: " '8-12 " Excel interpretiert die Eingabe dann als Text und zeigt sie richtig an.

Hängender Bildschirmaufbau

Bei manchen Operationen mit dem Planungstool scheinen sich verschiedene Seitenelemente zu überlagern. Einfach über die Register zu einer anderen Seite und wieder zurück wechseln.

Nutzungsbestimmungen

Das MS-Excel Programm "MesoZ" kann kostenfrei im Rahmen des Eigenbedarfs oder eines Trainer-Kunden Verhältnisses unter Beibehaltung der Urheberquelle genutzt werden. Eine Weiterverwendung im Sinne einer Weiterveräußerung der Software zu kommerziellen Zwecken oder eine Veränderung der inhaltlichen Zweckbestimmung ist nicht gestattet.

MesoZ

Trainingsplanung für Profis

Viel Erfolg • STAY STRONG

Natural Bodybuilding ■ Kraftsport ■ Fitness

Trainingssteuerung & -Planung