

Makrozyklus	Datum	Art	Rücken		Bizeps		Bemerkungen	
			Lat-Zug	Rudern am Zug	SZ-Curls	KH-Scott-Curls		
1	28.06.2003	Kraftausdauer	45,0 kg	20	40,0 kg	20	12,5 kg	20
	30.07.2003	Hypertrophie	55,0 kg	10	50,0 kg	10	21,0 kg	10
	16.09.2003	Maximalkraft	60,0 kg	6	55,0 kg	6	23,0 kg	6
2	21.10.2003	Kraftausdauer	47,0 kg	20	42,0 kg	20	14,5 kg	20
		Hypertrophie	56,3 kg		50,0 kg		21,0 kg	
		Maximalkraft	62,0 kg		55,0 kg		23,0 kg	