

Makrozyklus			Rücken				Bizeps				Bemerkungen
	Datum	Art	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	5,0 kg	20	
	30.07.2003	Hypertrophie	55,0 kg	10	50,0 kg	10	21,0 kg	10	7,5 kg	10	
	16.09.2003	Maximalkraft	60,0 kg	6	55,0 kg	6	23,0 kg	6	8,5 kg	6	
2	21.10.2003	Kraftausdauer	47,0 kg	20	42,0 kg	20	14,5 kg	20	5,8 kg	20	
		Hypertrophie	56,3 kg		50,0 kg		21,0 kg		7,5 kg		
		Maximalkraft	62,0 kg		55,0 kg		23,0 kg		8,5 kg		