

Makrozyklus	Mesozyklus				Brust				Trizeps				
		Mikrozyklus	Trainingstag	Intensität	Bankdrücken		Cablecross		BS Trizepdrücken Cable		Trizepdrücken Cable		Bemerkungen
1	Kraftausdauer	1	29. Jun. 03	75%	24,4 kg	20	5,6 kg	22	11,3 kg	20	1,9 kg	22	
		2	6. Jul. 03	80%	26,0 kg	20	6,0 kg	22	12,0 kg	20	2,0 kg	22	
		3	13. Jul. 03	85%	27,6 kg	20	6,4 kg	22	12,8 kg	20	2,1 kg	22	
		4	20. Jul. 03	90%	29,3 kg	20	6,8 kg	22	13,5 kg	20	2,3 kg	22	
	Hypertrophie	1	4. Aug. 03	70%	34,7 kg	10	7,7 kg	10	14,0 kg	10	3,5 kg	10	
		2	11. Aug. 03	75%	37,1 kg	10	8,3 kg	10	15,0 kg	10	3,8 kg	10	
		3	18. Aug. 03	80%	39,6 kg	10	8,8 kg	10	16,0 kg	10	4,0 kg	10	
		4	28. Aug. 03	85%	42,1 kg	10	9,4 kg	10	17,0 kg	10	4,3 kg	10	
	Maximalkraft	1	21. Sep. 03	70%	38,5 kg	6	8,8 kg	6	15,8 kg	6	5,3 kg	6	
		2	28. Sep. 03	75%	41,3 kg	6	9,4 kg	6	16,9 kg	6	5,6 kg	6	
		3	5. Okt. 03	80%	44,0 kg	6	10,0 kg	6	18,0 kg	6	6,0 kg	6	
		4	12. Okt. 03	85%	46,8 kg	6	10,6 kg	6	19,1 kg	6	6,4 kg	6	
2	Kraftausdauer	1	26. Okt. 03	70%	23,8 kg	20	6,0 kg	20	11,6 kg	20	1,9 kg	20	
		2	2. Nov. 03	75%	25,5 kg	20	6,4 kg	20	12,4 kg	20	2,1 kg	20	
		3	9. Nov. 03	80%	27,2 kg	20	6,8 kg	20	13,2 kg	20	2,2 kg	20	
		4		85%	28,9 kg	20	7,2 kg	20	14,0 kg	20	2,3 kg	20	
	Hypertrophie	1		70%	34,7 kg	0	7,7 kg	0	14,0 kg	0	3,5 kg	0	
		2		75%	37,1 kg	0	8,3 kg	0	15,0 kg	0	3,8 kg	0	
		3		80%	39,6 kg	0	8,8 kg	0	16,0 kg	0	4,0 kg	0	
		4		85%	42,1 kg	0	9,4 kg	0	17,0 kg	0	4,3 kg	0	
	Maximalkraft	1		70%	38,5 kg	0	8,8 kg	0	15,8 kg	0	5,3 kg	0	
		2		75%	41,3 kg	0	9,4 kg	0	16,9 kg	0	5,6 kg	0	
		3		80%	44,0 kg	0	10,0 kg	0	18,0 kg	0	6,0 kg	0	
		4		85%	46,8 kg	0	10,6 kg	0	19,1 kg	0	6,4 kg	0	