

Makrozyklus	Mesozyklus	Mikrozyklus	Trainingstag	Intensität	Rücken				Bizeps				Bemerkungen
					Lat-Zug		Rudern am Zug		SZ-Curls		KH-Scott-Curls		
1	Kraftausdauer	1	1. Jul. 03	75%	33,8 kg	20	30,0 kg	20	9,4 kg	20	3,8 kg	20	
		2	8. Jul. 03	80%	36,0 kg	20	32,0 kg	20	10,0 kg	20	4,0 kg	20	
		3	15. Jul. 03	85%	38,3 kg	20	34,0 kg	20	10,6 kg	20	4,3 kg	20	
		4	22. Jul. 03	90%	40,5 kg	20	36,0 kg	20	11,3 kg	20	4,5 kg	20	
	Hypertrophie	1	6. Aug. 03	70%	38,5 kg	10	35,0 kg	10	14,7 kg	10	5,3 kg	10	
		2	13. Aug. 03	75%	41,3 kg	10	37,5 kg	10	15,8 kg	10	5,6 kg	10	
		3	20. Aug. 03	80%	44,0 kg	10	40,0 kg	10	16,8 kg	10	6,0 kg	10	
		4	31. Aug. 03	85%	46,8 kg	10	42,5 kg	10	17,9 kg	10	6,4 kg	10	
	Maximalkraft	1	24. Sep. 03	70%	42,0 kg	6	38,5 kg	6	16,1 kg	6	6,0 kg	6	
		2	30. Sep. 03	75%	45,0 kg	6	41,3 kg	6	17,3 kg	6	6,4 kg	6	
		3	7. Okt. 03	80%	48,0 kg	6	44,0 kg	6	18,4 kg	6	6,8 kg	6	
		4	14. Okt. 03	85%	51,0 kg	6	46,8 kg	6	19,6 kg	6	7,2 kg	6	
2	Kraftausdauer	1	28. Okt. 03	70%	32,9 kg	20	29,4 kg	20	10,2 kg	20	4,0 kg	20	
		2	4. Nov. 03	75%	35,3 kg	20	31,5 kg	20	10,9 kg	20	4,3 kg	20	
		3	11. Nov. 03	80%	37,6 kg	20	33,6 kg	20	11,6 kg	20	4,6 kg	20	
		4		85%	40,0 kg	20	35,7 kg	20	12,3 kg	20	4,9 kg	20	
	Hypertrophie	1		70%	39,4 kg	0	35,0 kg	0	14,7 kg	0	5,3 kg	0	
		2		75%	42,2 kg	0	37,5 kg	0	15,8 kg	0	5,6 kg	0	
		3		80%	45,0 kg	0	40,0 kg	0	16,8 kg	0	6,0 kg	0	
		4		85%	47,8 kg	0	42,5 kg	0	17,9 kg	0	6,4 kg	0	
	Maximalkraft	1		70%	43,4 kg	0	38,5 kg	0	16,1 kg	0	6,0 kg	0	
		2		75%	46,5 kg	0	41,3 kg	0	17,3 kg	0	6,4 kg	0	
		3		80%	49,6 kg	0	44,0 kg	0	18,4 kg	0	6,8 kg	0	
		4		85%	52,7 kg	0	46,8 kg	0	19,6 kg	0	7,2 kg	0	