

Makrozyklus	Mesozyklus				Schultern				Beine				Bemerkungen
		Mikrozyklus	Trainingstag	Intensität	Nackendrücken		SZ Frontheben		Beinstrecken		Beincurls		
1	Kraftausdauer	1	3. Jul. 03	75%	11,3 kg	20	5,6 kg	16	11,3 kg	20	7,5 kg	20	
		2	10. Jul. 03	80%	12,0 kg	20	6,0 kg	16	12,0 kg	20	8,0 kg	20	
		3	17. Jul. 03	85%	12,8 kg	20	6,4 kg	16	12,8 kg	20	8,5 kg	20	
		4	24. Jul. 03	90%	13,5 kg	20	6,8 kg	16	13,5 kg	20	9,0 kg	20	
	Hypertrophie	1	8. Aug. 03	70%	15,8 kg	10	6,7 kg	10	14,4 kg	10	11,0 kg	10	
		2	15. Aug. 03	75%	16,9 kg	10	7,1 kg	10	15,4 kg	10	11,8 kg	10	
		3	23. Aug. 03	80%	18,0 kg	10	7,6 kg	10	16,4 kg	10	12,6 kg	10	
		4	4. Sep. 03	85%	19,1 kg	10	8,1 kg	10	17,4 kg	10	13,4 kg	10	
	Maximalkraft	1	26. Sep. 03	70%	17,5 kg	6	7,0 kg	6	15,8 kg	6	12,3 kg	6	
		2	2. Okt. 03	75%	18,8 kg	6	7,5 kg	6	16,9 kg	6	13,1 kg	6	
		3	9. Okt. 03	80%	20,0 kg	6	8,0 kg	6	18,0 kg	6	14,0 kg	6	
		4	16. Okt. 03	85%	21,3 kg	6	8,5 kg	6	19,1 kg	6	14,9 kg	6	
2	Kraftausdauer	1	30. Okt. 03	70%	11,2 kg	20	5,3 kg	20	11,6 kg	20	7,0 kg	20	
		2	7. Nov. 03	75%	12,0 kg	20	5,6 kg	20	12,4 kg	20	7,5 kg	20	
		3	13. Nov. 03	80%	12,8 kg	20	6,0 kg	20	13,2 kg	20	8,0 kg	20	
		4		85%	13,6 kg	20	6,4 kg	20	14,0 kg	20	8,5 kg	20	
	Hypertrophie	1		70%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
		2		75%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
		3		80%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
		4		85%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
	Maximalkraft	1		70%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
		2		75%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
		3		80%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	
		4		85%	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	0,0 kg	0	