



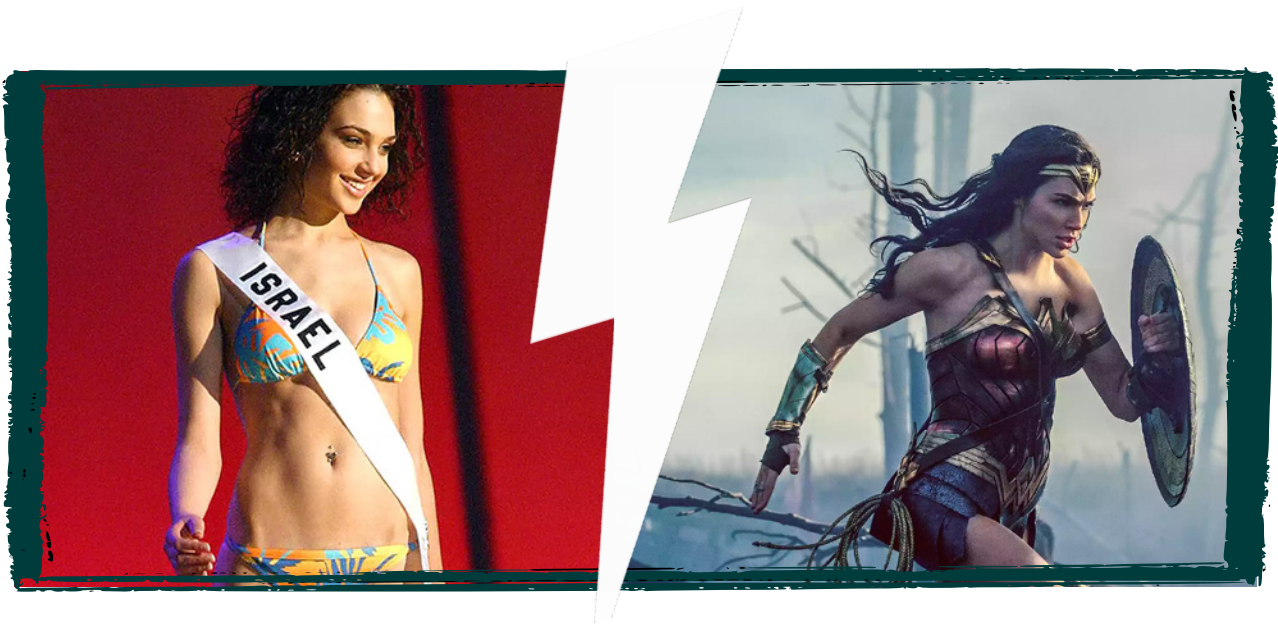
ASSESSMENT WEEK | *WOMEN*

First Class Performance

welcome to -

Strength and Muscle Building: Dein Weg zu einem stärkeren Ich

Ein kostenloser Assessment Guide um deinen Trainingsstand zu bestimmen und der erste Schritt auf deiner Powerbuilding-Reise.



Für den optimalen Start, empfehle ich euch folgende 3 Videos:



Assessment
Introduction



Equipment



High Bar vs.
Low Bar Squat

Okay, let's fucking go!



INTRODUCTION

Willkommen zur Assessmentwoche unseres **“Powerbuilding Programs”**. *Dein Ziel ist es stärker zu werden? Dein Ziel ist es Muskelmasse aufzubauen? Du bist noch neu im Krafttraining oder schon seit Jahren am Eisen?* Egal wo du dich gerade auf deiner Fitnessreise befindest, ein ordentliches Assessment (*Bestandsaufnahme*) ist zum Start eines jeden neuen Trainingsabschnittes unabdinglich. Egal ob du neue Bestleistungen jagst oder dich das erste Mal an Maximalkraftversuche rantraust.

Dieser kleine Guide wird dir sowohl dabei helfen deinen Trainingsstand - unabhängig deiner Trainingszeit, sondern ausschließlich anhand deiner Leistungen - zu bestimmen und die Testwoche für dich zu strukturieren, dass du dich voll und ganz auf deine Bestleistungen konzentrieren kannst. Am Ende der Woche kannst du deine Werte in den Trainingstabellen finden und weißt wo du dich auf einer Skala von 1 (untrained) bis 6 (world class) befindest. Entsprechend dieser Werte spreche ich im Powerbuilding Program dann Empfehlungen für den richtigen Trainingsplan aus. Außerdem findest du im Powerbuilding Buch auch noch eine Einordnung auf einer ähnlichen Skala zu deiner Entwicklung in Sachen Muskelmasse und Potential.

Im Krafttraining geht es nicht nur darum stumpf Gewichte zu heben, wir wollen vor allem ein starkes und gesundes Fundament für all die anderen Aktivitäten, die du deinem Körper abverlangst, bauen. **Wir wollen steten Fortschritt durch kluge Trainingsplanung gepaart mit den richtigen Ernährungs- und Erholungsempfehlungen ermöglichen.** Nach diesem 1 - Wöchigen Assessment hast du alle nötigen Informationen, die du benötigst um das Beste aus unserem **10 - 12 Wochen Powerbuilding Program** rauszuholen. Unser Powerbuilding Program ist nicht einfach nur ein „Monkey-See-Monkey-Do“-Trainingsplan, sondern das Resultat aus allen wichtigen Prinzipien des Kraft-, Athletik- und Muskelaufbautrainings, die in einem umfangreichen Theorieteil vorher alle detailliert erklärt werden. Am Ende des Theorieteils solltest du ein grundlegendes und umfängliches Verständnis dafür haben wieso der Trainingsplan so strukturiert ist wie er ist und in Zukunft auch in der Lage sein für dich diese Werkzeuge zu nutzen.

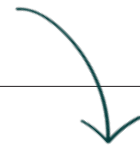
Zum Besseren Verständnis sind in unserem **kompletten Powerbuilding Program vier unterschiedliche 10 - 12 Wochen Templates** aus denen du frei wählen kannst mit **insgesamt über 170 unterschiedlichen Trainingseinheiten, inkl. Demo- und Erklärungsvideos**. Das bietet genug Stoff für über ein Jahr Training mit konstantem Fortschritt.

Nach dieser Assessmentwoche wirst du harte Zahlen und Fakten haben, die dir dabei helfen den optimalen Trainingsplan für dich zu finden. Wie du dein Training mit Ernährung und den richtigen Erholungsprotokollen unterstützt sind auch Kapitel im vollen Programm. Egal ob du gerade erst anfängst oder ein seit langer Zeit frustrierendes Plateau überwinden willst - genau dafür ist dieses Trainingsprogramm geschrieben und entwickelt worden. *L.F.G.*

ASSESSMENT WOCH

Day 1 (Montag): Squat & Bench

Notes

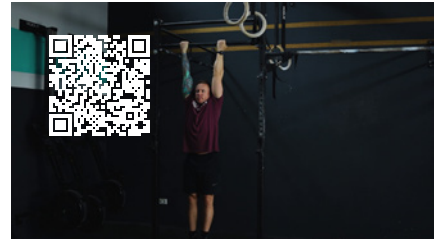


WARMUP 2:00 Easy Cardio 3 Rounds 5 / Side Kettlebell Arm Bar 10 Russian Baby Makers 20s Supinated Bar Hang	
Strength Volume Bench WU Set 1: 10 Reps @ leicht Back Squat WU Set 1: 10 Reps @ leicht Alterniere bis zu 3 Warmup Sets, steigere die Lasten. Senke die Wiederholungszahl. Bench Press Set #1: 5 Reps @ 70% Back Squat Set #1: 5 Reps @ 70% Bench Press Set #2: 3 Reps @ 85% Back Squat Set #2: 3 Reps @ 85% Bench Press Set #3: 1 - 2 Reps @ 90% Back Squat Set #3: 1 - 2 Reps @ 90% 3 Versuche jeweils für 1RM Rest 2:00 b/t Warmup Sets Rest as needed b/t Tries	
Strength Balance Recovery 4 Sets each: 15 Romanian Deadlifts 12 Push Ups 9 Body Rows	
COOLDOWN 1:00 / Side Couch Stretch 1:00 / Side Box Pigeon Stretch 10 Banded Pass Throughs 10 Banded Pull Aparts	

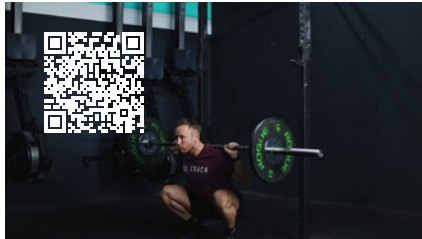
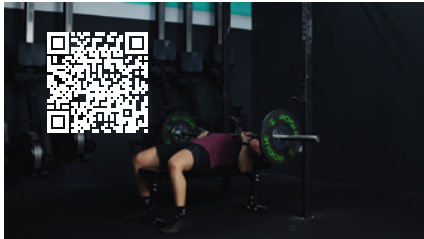
MOVEMENTS

how to -

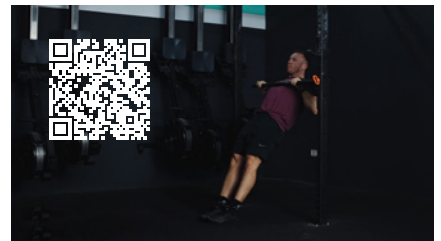
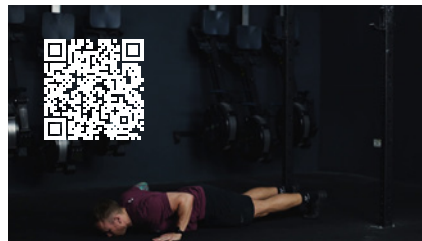
WARMUP



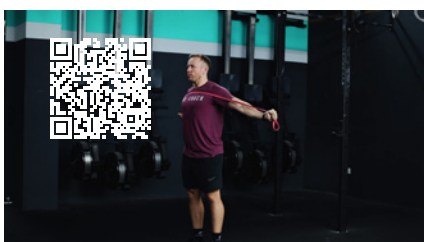
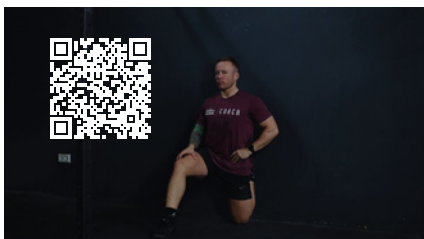
Strength Volume



Strength Balance



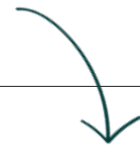
COOLDOWN



ASSESSMENT WOCHE

Day 2 (Dienstag): Power & Olympic Lifting (optional)

Notes

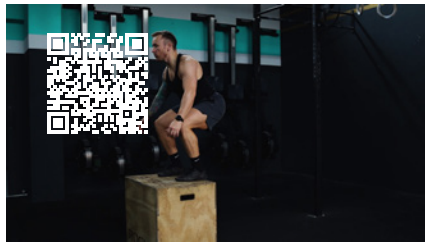
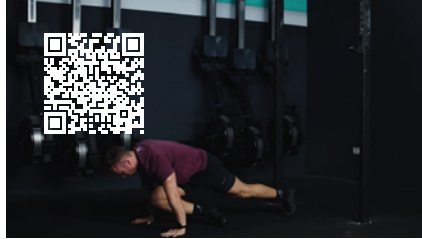


WARMUP 2:00 Easy Cardio 3 Rounds 15sec Hard Echo Bike 20 Mountain Climbers 10 Kettlebell Swings 16kg / 12kg 10 Box Jumps	
Power 1 EMOM15 1 - 3 Power Snatches @ Start @ 50% Bei 50% starten und jede Minute erhöhen bis 1RM Then: Power 2 EMOM15 1 - 3 Power Cleans @ Start @ 50% Bei 50% starten und jede Minute erhöhen bis 1RM	
Power Output Conditioning 5 Sets: 15 / 12 Cal Row 12 Kettlebell Swings (Russian) 24kg / 16kg 9 Burpee Box Jump Overs 24" / 20" Rest 1:00 b/t Sets	
COOLDOWN 0:45 / Side Banded Lat Stretch 15 Banded Face Pulls 10 / Side Shinbox Good Mornings 10 / Side Long Lunge Pulses	

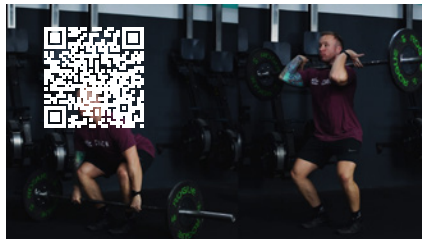
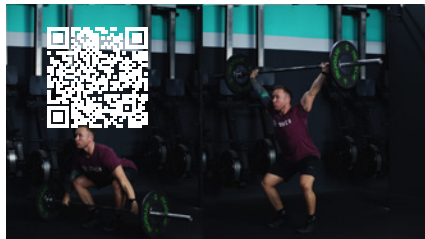
MOVEMENTS

how to -

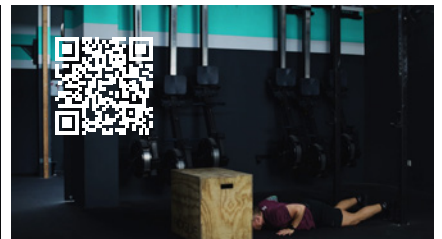
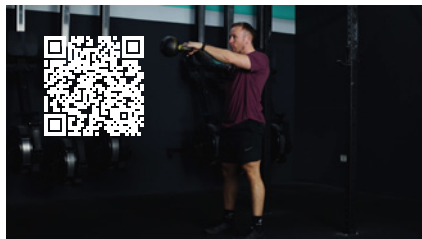
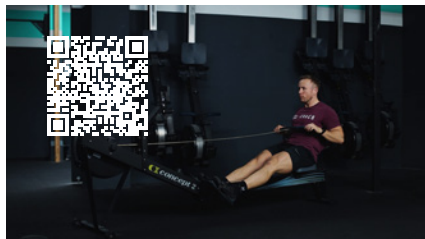
WARMUP



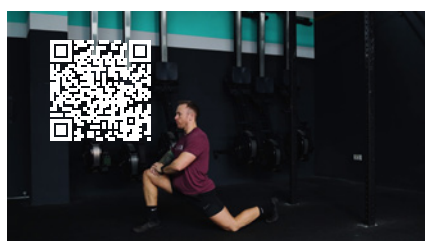
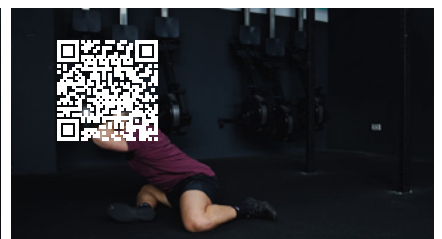
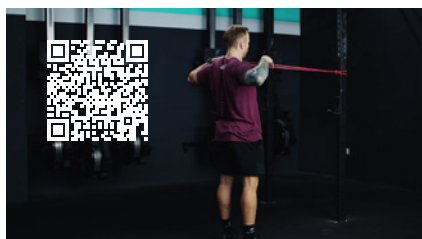
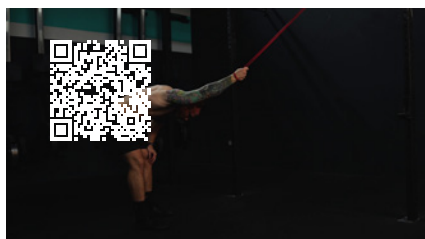
Power 1 & 2



Power Output



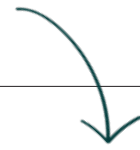
COOLDOWN



ASSESSMENT WOCHE

Day 3 (Donnerstag): Bodyweight Capacity

Notes

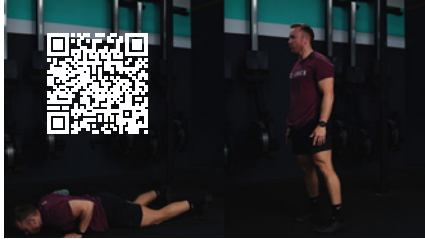


WARMUP 8:00 Bike On the 0:00, 4:00 and 8:00 10 No Jump Burpees 20 Mountain Climbers 30s Supinated Bar Hang	
Bodyweight Capacity Test 2 - 3 Warmup Sets: 10 - 20 Dumbbell Bench Press Alternierend mit: 2 - 3 Warmup Sets: 8 - 12 Ring Rows (Supinated / Neutral / Pronated) Dann: 1ME Parallel Dips Rest as needed 1ME Pronated Pullups	
Bodyweight Conditioning Every 4:00 - 5 Sets 50 Double Unders 15 Toes to Bar 10 Burpees	
COOLDOWN 1:00 / Side Prayer Stretch 1:00 / Side Child's Pose Lat Stretch 10 Banded Pass Throughs 10 Banded Pull Aparts	

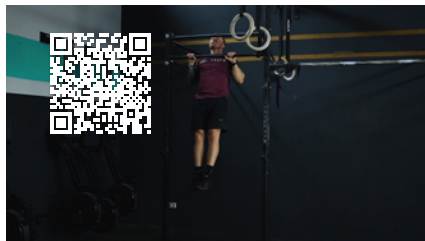
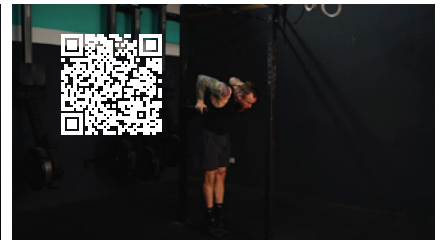
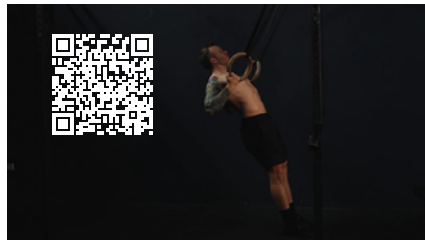
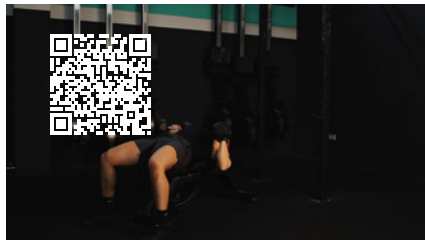
MOVEMENTS

how to -

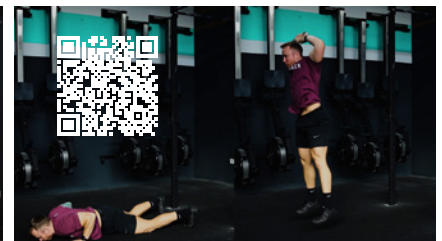
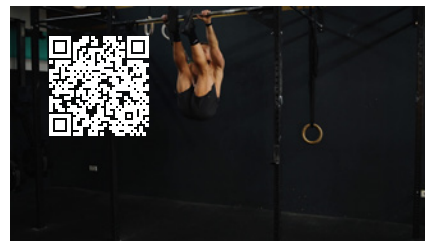
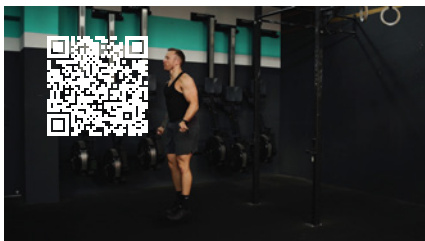
WARMUP



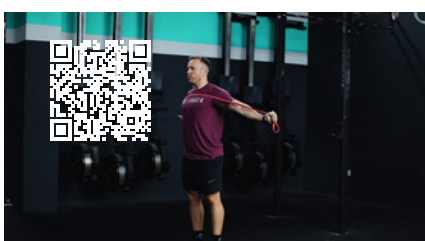
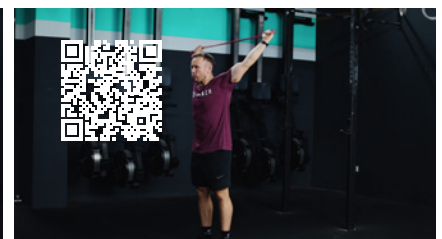
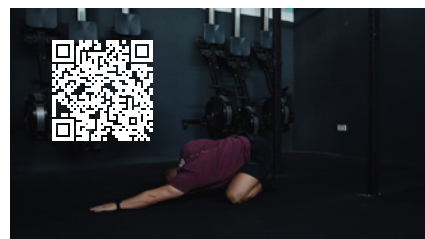
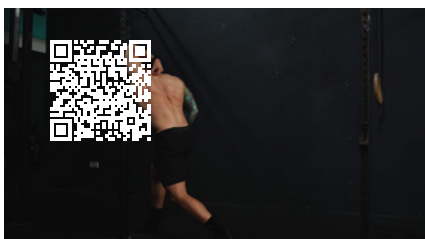
BW Capacity Test



BW Conditioning



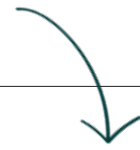
COOLDOWN



ASSESSMENT WOCHE

Day 4 (Freitag): Lift & Press

Notes

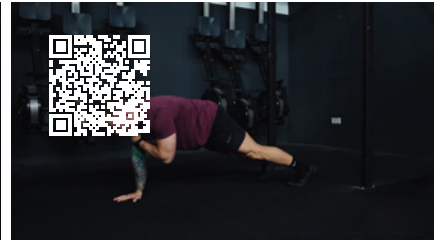
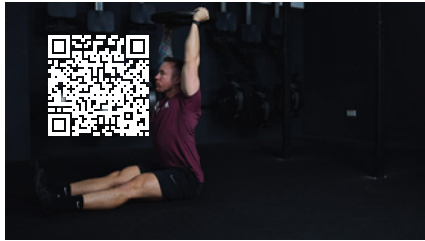


WARMUP 2:00 Easy Cardio 3 Rounds 10 Turkish Situps 15 Russian Kettlebell Swings 30 Planking Shoulder Taps	
Strength Deadlift WU Set 1: 10 Reps @ leicht Shoulder Press WU Set 1: 10 Reps @ leicht Alterniere bis zu 3 Warmup Sets, steigere die Lasten. Senke die Wiederholungszahl. Deadlift Set #1: 5 Reps @ 70% Shoulder Press Set #1: 5 Reps @ 70% Deadlift Set #2: 3 Reps @ 85% Shoulder Press Set #2: 3 Reps @ 85% Deadlift Set #3: 1 - 2 Reps @ 90% Shoulder Press Set #3: 1 - 2 Reps @ 90% 3 Versuche jeweils für 1RM Rest 2:00 b/t Warmup Sets Rest as needed b/t Tries	
Strength Balance Recovery Every 3:00 - 4 Sets 15 Cyclist Squats 10 Back Supported Arnold Press	
COOLDOWN 1:00 / Side Couch Stretch 1:00 / Side Box Pigeon Stretch 10 Banded Pass Throughs 10 Banded Pull Aparts	

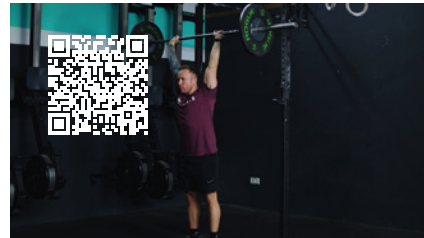
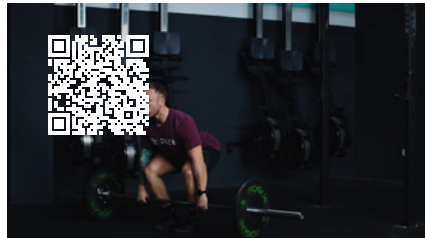
MOVEMENTS

how to -

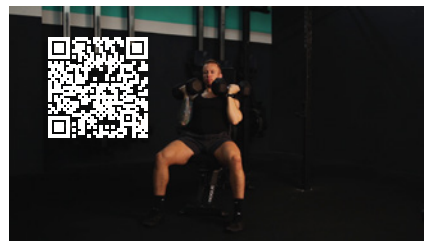
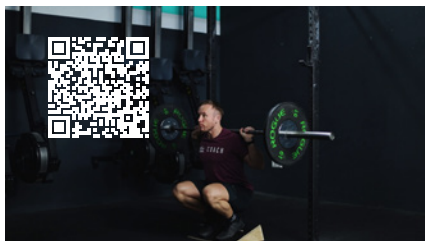
WARMUP



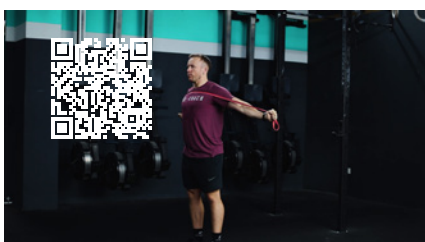
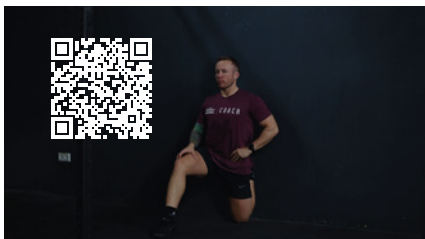
Strength



Strength Balance



COOLDOWN



CONCLUSION

Nun liegt die Testwoche hinter euch. Ich bin mir fast sicher, dass dies bei einigen eine Achterbahn der Gefühle war. Einige neue Bestleistungen, einige vielleicht nicht ganz den Erwartungen gerecht geworden und dann folgt gleich auch noch die bittere Tatsache in den Tabellen unten, wo schwarz auf weiß geschrieben steht, dass man kein Weltklasse-Athlet ist. Was ist, kann zwar teilweise frustrierend sein, aber gibt uns auch die Möglichkeit besser zu werden - **und darum geht es: Besser zu werden**. Nicht darum der stärkste, oder beste zu sein. Sondern die stete Jagd nach persönlicher Verbesserung. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit, dass man Fortschritt und Verbesserung erntet, wenn man Arbeit investiert!

In der folgenden Tabelle findet ihr eine Einstufungen verschiedener Level. In der linken Spalte sucht ihr euer Körpergewicht und in den Spalten rechts davon sind dann die 1RM-Werte des jeweiligen Levels. Die angezeigten Werte sind die **MINDEST**-Leistungen, die ihr bringen solltet um dieses Level zu haben.

Untrainiert: Eine Person, die diese Übung bis jetzt noch nicht regelmäßig trainiert hat, sie aber sauber ausführen kann.

Novice: Eine Person, die seit einigen Monaten regelmäßig Krafttraining betreibt

Intermediate: Eine Person, die seit ein paar Jahren regelmäßig Krafttraining betreibt

Advanced: Eine Person, die viele Jahre regelmäßiges Krafttraining auf dem Buckel hat

Elite: Ein erfahrener Athlet mit vielen Jahren Erfahrung und Wettkampfabitionen

Ich ergänze die Tabellen um meine eigenen Erfahrungswerte + Querschnitt aus Athletenleistungen im Fitnesssport für Pullups und Dips. Strict selbstverständlich. Wir sind hier im **Krafttraining** 😊

Pullups:

Untrained:	0 Pullups
Novice:	1 - 2 Pullups
Intermediate:	3 - 5 Pullups
Advanced:	6 - 10 Pullups
Elite:	11 - 16 Pullups
World Class:	16+ Pullups

Dips:

Untrained:	0 Dips
Novice:	1 - 2 Dips
Intermediate:	3 - 5 Dips
Advanced:	6 - 10 Dips
Elite:	11 - 16 Dips
World Class:	16+ Dips

Bench Press - Adult Women

<i>kilograms</i> Bodyweight	Untrained	Novice	Intermediate	Advanced	Elite	<i>World Record</i>
44	22.5	30.0	35.0	42.5	52.5	80.0
48	25.0	32.5	37.5	45.0	57.5	90.0
52	27.5	35.0	37.5	50.0	62.5	107.0
56	30.0	37.5	40.0	52.5	65.0	120.0
60	32.5	40.0	42.5	57.5	67.5	122.0
67	35.0	40.0	47.5	62.5	75.0	124.0
75	37.5	42.5	52.5	65.0	85.0	128.0
82	37.5	50.0	55.0	72.5	90.0	133.0
90	40.0	52.5	60.0	75.0	95.0	137.0
90+	42.5	55.0	62.5	80.0	100.0	145.0

Deadlift - Adult Women

<i>kilograms</i> Bodyweight	Untrained	Novice	Intermediate	Advanced	Elite	<i>World Record</i>
44	25.0	47.5	50.0	80.0	105.0	159.0
48	27.5	52.5	60.0	85.0	110.0	168.0
52	30.0	55.0	62.5	90.0	115.0	184.0
56	32.5	60.0	67.5	95.0	120.0	189.0
60	35.0	62.5	72.5	100.0	125.0	198.0
67	37.5	67.5	80.0	110.0	135.0	214.0
75	40.0	72.5	85.0	117.5	145.0	227.0
82	42.5	80.0	92.5	125.0	150.0	229.0
90	45.0	87.5	97.5	130.0	160.0	230.0
90+	50.0	90.0	105.0	137.5	165.0	252.0

Press - Adult Women

<i>kilograms</i> Bodyweight	Untrained	Novice	Intermediate	Advanced	Elite	<i>World Record</i>
44	15.0	17.5	22.5	30.0	40.0	61.0
48	15.0	20.0	25.0	32.5	42.5	67.0
52	17.5	22.5	27.5	35.0	45.0	77.0
56	17.5	22.5	27.5	37.5	47.5	88.0
60	17.5	25.0	30.0	40.0	50.0	90.0
67	20.0	27.5	32.5	42.5	55.0	91.0
75	22.5	30.0	35.0	47.5	62.5	94.0
82	22.5	32.5	37.5	50.0	65.0	96.0
90	25.0	35.0	40.0	52.5	67.5	97.0
90+	27.5	37.5	42.5	57.5	72.5	105.0

Power Clean - Adult Women

<i>kilograms</i> Bodyweight	Untrained	Novice	Intermediate	Advanced	Elite	<i>World Record</i>
44	12.5	27.5	32.5	42.5	52.5	106.0
48	15.0	30.0	35.0	45.0	57.5	116.0
52	17.5	32.5	35.0	50.0	60.0	125.0
56	17.5	35.0	37.5	52.5	65.0	132.0
60	20.0	37.5	40.0	55.0	67.5	137.0
67	22.5	40.0	45.0	60.0	75.0	148.0
75	22.5	42.5	50.0	65.0	85.0	155.0
82	25.0	45.0	55.0	70.0	90.0	159.0
90	27.5	50.0	57.5	75.0	95.0	163.0
90+	30.0	52.5	62.5	80.0	100.0	167.0

Squat – Adult Women

<i>kilograms</i> Bodyweight	Untrained	Novice	Intermediate	Advanced	Elite	<i>World Record</i>
44	20.0	37.5	45.0	60.0	75.0	127.0
48	22.5	40.0	47.5	65.0	80.0	136.0
52	25.0	45.0	52.5	67.5	87.5	155.0
56	25.0	47.5	55.0	72.5	90.0	157.0
60	27.5	50.0	60.0	77.5	95.0	164.0
67	30.0	55.0	62.5	85.0	105.0	178.0
75	32.5	57.5	67.5	90.0	115.0	194.0
82	35.0	62.5	75.0	97.5	122.5	200.0
90	37.5	67.5	80.0	105.0	132.5	210.0
90+	40.0	72.5	85.0	110.0	137.5	232.0

WO FANGT IHR AN?

Novice, Beginner und zu größten Teilen **Intermediate** sollten mit dem **Beginner Programm** starten. Das hat mehrere Gründe. Ihr habt erstens noch genug Luft nach oben und zweitens, wenn ihr mit dem Beginner-Cycle durch seid, solltet ihr das nächste Level erreicht haben. Entweder wiederholt ihr den Cycle oder wechselt das Template (Bodybuilding auf Powerlifting oder umgekehrt). Habt ihr die Schwelle zu **Intermediate bis Advanced** überschritten könnt ihr - mit einer kleinen Pause zum Erholen - in den Advanced-Cycle starten um weitere Fortschritte zu sammeln.

Mit dem „Advanced“ Cycle wird man als Beginner weder schnellere, noch größere Fortschritte machen. Das ist mit Kanonen auf Spatzen geschossen, überfordert euren Organismus nur und führt zu Frustrationen, weil ihr mit der Regeneration nicht hinterherkommt oder im schlimmsten Fall zu Verletzungen.

Wenn ihr genau **zwischen Beginner und Intermediate** seid und nicht sicher seid, wo ihr starten sollt hier **meine Empfehlung**:

Hast du im Back Squat und Bench Press das „Intermediate“-Level erreicht, kannst du auch den Advanced-Cycle starten, wenn es dein Ego nicht zulässt unter „Beginner“ kategorisiert zu werden, auch wenn du schon einige Jahre trainierst.

Grundsätzlich würde ich allerdings empfehlen den Advanced-Cycle erst in Betracht zu ziehen, wenn ihr in allen Lifts in der Mitte von Intermediate zu Advanced angekommen seid. Ihr werdet keine schnelleren Fortschritte machen, wenn ihr ein anspruchsvolleres Trainingsprogramm macht. Ihr werdet die besten Fortschritte machen, wenn das Trainingsprogramm zu euren Bedürfnissen und eurem Trainingstand passt und entsprechende Progressionen geplant hat. Genauso würde ich es allerdings auch andersrum halten. Bist du weit im Advanced Bereich, würde ich auch direkt im Advanced Template starten. Die linearen Progressionen im Beginner-Template sind zu aggressiv als dass man sie mit höheren Werten aufrecht erhalten kann. Nach oben wird die Luft dünn 😊

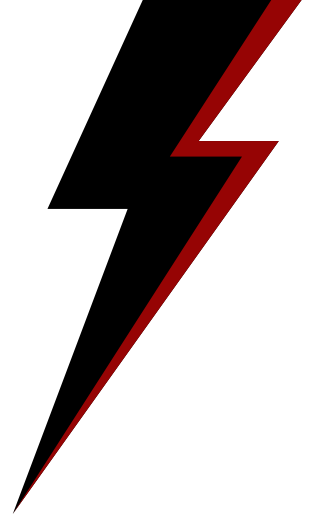
Das Trainingsprogramm ist in mehrere Phasen unterteilt. Wie viele und wie lang eine Phase ist unterscheidet sich etwas von Trainingspfad zu Pfad.

Ein grober Überblick kann so aussehen:



BEGINNER -

Intermediate (Powerlifting)



1. Foundation (Wochen 1 - 4)

In dieser Phase geht es primär darum deinen Körper (Muskeln und Nervensystem) an gezieltes und hochvolumiges Krafttraining zu gewöhnen. Wir werden eine Kombination aus Hypertrophy und Krafttraining starten um eine solide Grundlage für die kommenden 8 Wochen aufzubauen.

Wir arbeiten noch mit etwas höheren Wiederholungszahlen, moderatem Volumen und einer relativ hohen Frequenz, damit du genug Möglichkeit bekommst das nötige Muscle Memory aufzubauen, damit im späteren Verlauf des Zyklus die nötige Intensität aufgebracht werden kann.

2. Strength & Power (Wochen 5 - 8)

In der zweiten Phase wechselt der Fokus mehr ins Maximalkrafttraining. Wir möchten Kraft, Speed und Power maximieren. Du wirst sowohl schwerere Lasten bewegen, als auch leichtere mit maximaler Geschwindigkeit um dein zentrales Nervensystem und die Ansteuerung deiner Muskulatur zu verbessern.

Wir fokussieren uns weiterhin auf die Grundübungen, werden aber auch vermehrt Power Cleans oder Bänder ergänzen um die Explosivität zu steigern.

3. Peaking and Refinement (Wochen 8 - 12)

Im „Beginner“ Template gibt es kein wirkliches „Peaking“ mit anschließendem „Deload“, aber es hört sich cooler an und hier wollen wir definitiv schon die Grenzen deines Körpers nach hinten verschieben und dich auf neue Bestleistungen vorbereiten. Wir werden hier schon mit Lasten und Wiederholungszahlen arbeiten, die deine bisherigen Leistungen übertreffen um und gehen steil auf die Zielgrade für neue 1RM Bestleistungen zu.

BEGINNER -

Intermediate (Bodybuilding)

1. Hypertrophy Foundation (Wochen 1 - 4)

In dieser Phase geht es primär darum deinen Körper (Muskeln und Nervensystem) an gezieltes und hochvolumiges Krafttraining zu gewöhnen. Wir werden hier mit einer Kombination aus Grundübungen mit moderaten (8-12) und Isolationsübungen mit hohen (12-20) Wiederholungszahlen arbeiten. In den ersten Wochen möchten wir das Trainingsvolumen stetig steigern um uns bestmöglich für maximales Muskelwachstum in den kommenden Wochen aufzustellen.

2. Muscular Conditioning & Targeting (Wochen 5 - 12)

In dieser Phase werden sowohl Volumen als auch Intensität angezogen. Wir werden einzelne Muskeln stärker isolieren um die muskuläre Ermüdung jedes einzelnen Muskels zu forcieren. Wir wollen nicht nur maximalen Muskelaufbau, wir möchten auch Dysbalancen oder Schwachstellen verhindern indem wir an den richtigen Stellen die etwaigen Flaschenhälse identifizieren und gezielt trainieren. Durch das gesteigerte Volumen schaffen wir ein ideales Umfeld für maximale Proteinsynthese und durch gezieltes Einsetzen von Isolationsübungen lernst du ganz neu deine Muskulatur anzusteuern.

3. Volume & Intensity (Wochen 9 - 12)

In dieser Phase werden sowohl Volumen als auch Intensität angezogen. Wir werden einzelne Muskeln stärker isolieren oder sogar Vorermüden um die gezielte muskuläre Erschöpfung jedes einzelnen Muskels zu forcieren. Wir wollen hier maximale Intensität bis zum aktiven Muskelversagen. Hier wirst du auch die ersten Intensitätstechniken wie Drop-Sets oder Giant Sets kennenlernen um das letzte bisschen Intensität rauszukitzeln und dich auf das „Intermediate-Advanced“ Template vorzubereiten.

INTERMEDIATE -

Advanced (Powerlifting)

1. Foundation (Wochen 1 - 6)

In dieser Phase geht es primär darum deinen Körper (Muskeln und Nervensystem) an höheres Volumen in den Mainlifts zu gewöhnen. Wir werden eine lineare Progression im Krafttraining für die Mainlifts mit gezielten Bodybuilding Assistenzübungen aller beteiligten Synergisten kombinieren. In den Mainlifts arbeiten wir mit niedrigen bis moderaten (2-6) Wiederholungszahlen um das zentrale Nervensystem und die Ansteuerung zu verbessern und im Bodybuilding Part fahren wir der Reps etwas hoch (8-20) um Muskelaufbau zu stimulieren. Über den Verlauf der ersten sechs Wochen wirst du einmal eine aggressive Progression in den Mainlifts durchgehen, auch wenn sich die ersten zwei Wochen vergleichsweise leicht anfühlen. Vertrau dem Prozess. Die Lasten und Wiederholungszahlen steigen noch schnell und steil genug.

2. Power & Speed (Wochen 4 - 7)

In der zweiten Phase wechselt der Fokus mehr ins Maximalkrafttraining. Wir möchten Kraft, Speed und Power maximieren. Du wirst sowohl schwerere Lasten bewegen, als auch leichtere mit maximaler Geschwindigkeit um dein zentrales Nervensystem und die Ansteuerung deiner Muskulatur zu verbessern. Hier werden die Grenzen fließend. Wir werden die ersten Powerlifts so nach 3-4 Wochen einführen und die ersten Bänder nach 4-6 Wochen.

3. Peaking and Refinement (Wochen 8 - 12)

In den letzten 5 Wochen sollten deine einzigen Sorgen im Leben Training, Essen und schlafen sein. Zwischenmenschliche Beziehungen können nach deinem Squat PR wieder aufgenommen werden. Die letzten 5 Wochen sind ein Peaking Cycle, die dich auf das einmalige Abrufen maximaler Leistungen vorbereiten sollen. **Der Peaking Cycle besteht grob aus folgenden Teilen:**

- Muskuläre Konditionierung
- Hypertrophie
- Lineares „Max-OT“
(maximum Overload Training)
- Maximale Intensität
- Peak Week

INTERMEDIATE -

Advanced (Bodybuilding)

1. Intermediate to Advanced (Wochen 1 - 4)

Die Unterschiede der Trainingsmethode nach Trainingsfortschritt unterscheiden sich im Bodybuilding deutlich vom Powerlifting. Wenn du das Level „Intermediate“ oder gar „Advanced“ erreicht hast, solltest du besonders von mehr Volumen profitieren als es Beginner benötigen um für Wachstum zu sorgen. In den ersten Wochen wollen wir dich also erstmal an etwas mehr Volumen gewöhnen. Ziel ist es die Muskulatur 2-3x/Woche sowohl direkt als auch indirekt zu stimulieren.

2. Targeting & Prioritization (Wochen 5 - 8)

Die Übungsauswahl wird größer - vor allem um die Zielmuskulatur möglichst gut zu treffen. Auf der einen Seite arbeiten wir mit etwas komplexeren Bewegungen, die eine höhere systemische Last und insb. deine Koordination und Ansteuerung fordern und auf der anderen Seite fügen wir simplere Übungen zur Isolation bestimmter Muskeln hinzu, damit wir diese bis zur Erschöpfung trainieren können, ohne dass uns andere Faktoren wie Koordination oder frühzeitige Versagen von Synergisten (Muskeln, die an der Bewegung beteiligt sind, aber nicht das primäre Ziel der Übung) einen Strich durch die Rechnung machen.

3. Volume & Intensity (Wochen 9 - 12)

In den letzten Wochen legen wir unseren kompletten Fokus darauf auch noch das letzte Bisschen Intensität aus deinen Muskeln zu kitzeln. Wir werden mit Super Sets, Giant-Sets, Drop Sets, Maximum Effort Sets, Forced Reps und Loaded Stretches arbeiten um deine Muskulatur ans äußerste zu bringen und Wachstum zu erzwingen!

PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG

Fortgeschrittene Athleten sollten ohnehin schon eine etwas genauere Vorstellung ihrer Ziele, ihres Potentials und ihrer Prioritäten haben. Diese „Empfehlung“ richtet sich also an die „untrainierten“ und „Neulinge“ im Kraftsport. Das ist der - meines Erachtens nach - effizienteste Weg sowohl Kraft / Leistung als auch Optik auf ein bemerkenswertes Level zu bringen, dass ihr euch schonmal die die Antworten auf die Frage „Was is' denn mit dir passiert?“ zurechtlegen könnt.

1. 12 Wochen Beginner Strength - fundamentale Kraft, Routine und „Consistency“ in den „Mechanics“ bilden.
2. 2 - 4 Wochen Cruisen. 1 - 3x/Woche Krafttraining bei moderater Last/ Intensität + 3 - 4 Classes/Woche. Gebt euerm Körper und euerm Nervensystem Zeit sich zu erholen. Ist auch mal schön einfach nur zu trainieren ohne den Stress der nötigen Progression oder den Leistungsdruck der vorherigen Trainingseinheiten im Nacken zu haben.
3. 12 Wochen Beginner Muskelaufbau - das Kraftpotential eurer Muskulatur sollte erschöpft sein, Zeit neue Muskulatur aufzubauen um weiterhin stärker werden zu können. Außerdem eine gute Möglichkeit euren Körper an höheres Trainingsvolumen zu gewöhnen.
4. 2 - 4 Wochen Cruisen.
5. 12 Wochen Advanced Strength - jetzt lernen die neue Muskulatur zu nutzen, anzusteuern und zu rekrutieren.

So habt ihr auf jeden Fall ein ganzes Trainingsjahr mit diesem einen Programm strukturiert. Danach könnt ihr dann noch eine Muskelaufbauphase, den Strength Cycle tatsächlich beliebig oft wiederholen oder auf's Beach Program wechseln 😊



FINAL THOUGHTS

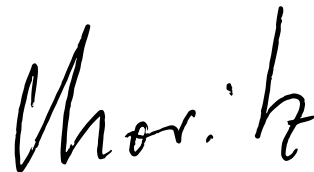
Jetzt wisst ihr wo ihr seid.

Nun müsst ihr entscheiden wo ihr hin wollt! Unser Powerbuilding Programm versorgt euch über die nächsten Monate mit genug Input in Sachen Training, Ernährung und Erholung, dass ihr signifikante Zuwächse in Sachen Kraft und / oder Muskulatur machen werdet. Ob euer Ziel ist so stark wie möglich zu werden bei niedrigem Körpergewicht um in eurem Sport leistungsfähiger zu werden, eure allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern, weil ihr an CrossFit Wettkämpfen teilnehmen wollt oder weil ihr einfach nur ein super Fundament aus qualitativ hochwertiger Muskulatur aufbauen möchtet, bevor in das Beach Body Programm startet, um im Sommer eine super Figur zu machen, müsst ihr wissen 😊

Das **Powerbuilding Program** startet voraussichtlich zwischen dem **21. - 28.10.24** und kommt sowohl in einer **digitalen e-Book Version** als PDF als auch in einer schicken **gedruckten Soft-Cover-Version**, damit ihr eure Trainingspläne und die Möglichkeit für Notizen im Training immer direkt zur Hand habt.

Für alle weiteren Fragen spricht mich gerne direkt in der Box an oder schreibt mir eine Mail an: **Moritz@first-class-performance.com**

Ihr könnt mir aber auch einfach eine private Nachricht in unserem Discord Channel schreiben! **Viel Spaß!**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Moritz'.



Dein Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit und Fitness

Willkommen bei First Class Performance, deinem Partner für langanhaltende Gesundheit und Fitness! Unsere Mission ist es dich auf deiner Reise zu einem gesünderen und fitteren Lebensstil zu unterstützen.

Unsere Philosophie:

- 1 Ganzheitliche Gesundheit:** Wir glauben an die Bedeutung von Fitness für Körper und Geist. Daher bieten wir nicht nur Training, sondern auch eine maßgeschneiderte Ernährungsberatung und individuelle Betreuung an.
- 2 Gemeinschaft und Unterstützung:** Bei uns findest du eine inspirierende Gemeinschaft, die dich motiviert und begleitet. Gemeinsam erreichen wir mehr.

Warum First Class Performance?

- 1 Erfahrene und qualifizierte Coaches:** Wir sind stolz darauf die erfahrendsten und qualifiziertesten Coaches der Stadt auf dem Gebiet zu haben, die dich zu deinem Erfolg führen.
- 2 Persönliche Aufmerksamkeit:** Deine Ziele sind unsere Priorität, egal ob in kleinen Gruppen mit Personaltrainings Flair oder im direkten 1on1-Coaching.
- 3 Community-Gefühl:** Wir sind mehr als ein Fitnessstudio - wir sind eine Community, die zusammenhält und wächst.

Denn aus besserer Fitness resultiert ein besseres Leben.

Bereit für eine Veränderung? Kontaktiere uns noch heute und starte deine Reise zu einem fitteren und gesünderen Leben!

Du möchtest mehr Informationen oder bist dir unsicher, wie du am besten startest? **Dann buch' dir jetzt ganz einfach einen Beratungstermin!** Gemeinsam finden wir den optimalen Weg für dich!



**REMOTE
COACHING**

scan me! ♥



STAY TUNED
COMING SOON!

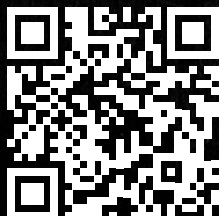


order now!

STAY TUNED
COMING SOON!



order now!



let's 
fucking go!

mobile: + 49 174 242 90 78
email: moritz@first-class-performance.com
find us: Vahrenwalder Str. 213, 30165 Hannover

