

Powerlifting für Masse

von Erik Dreesen

Wer kennt nicht das Vorurteil, daß Bodybuilder zwar große Muskeln haben, aber im Grunde genommen nicht wirklich stark sind ? Nur, haben sie wirklich schon mal einen richtig erfolgreichen Bodybuilder gesehen, der nicht gleichzeitig auch sehr gute Kraftwerte vorzuweisen hatte ? Hier sind natürlich nicht irgendwelche Strandbodybuilder gemeint, sondern Athleten, die den Sport wirklich ernsthaft betreiben und die man in diversen Bodybuildingmagazinen wie dem vorliegenden findet. Kein Mensch würde ernsthaft auf die Idee kommen, einen Profibodybuilder wie Ronnie Coleman oder Markus Rühl als schwach zu bezeichnen. Im Gegenteil, bewegen sie doch im Training teilweise Gewichte, die so manchem Top-Powerlifter alle Ehre machen würden.

Kraft spielt zwar im Bodybuilding nur eine Nebenrolle, müssen doch auf der Bühne keine großen Gewichte bewegt werden, dennoch werden sie nie eine wirklich massive Muskulatur aufbauen können, wenn sie nicht gleichzeitig probieren immer stärker zu werden. Dies lässt sich natürlich auch umkehren. Werfen sie mal einen Blick auf die Powerlifter in den schweren Gewichtsklassen und sie werden feststellen, daß diese alle eine massive, dichte Muskulatur besitzen, wenngleich natürlich nicht die Härte und Definition eines Bodybuilders. Darauf kommt es im Powerlifting aber auch nicht an.

Bringt man diese beiden Erkenntnisse zusammen, so erkennt man recht schnell, daß es für einen erfolgreichen Muskelaufbau am effektivsten ist, eine Kombination des schweren Krafttrainings eines Powerlifters mit dem Muskelaufbautraining eines Bodybuilders zu betreiben. Eine sinnvolle Möglichkeit hierfür wäre eine Periodisierung des Trainings in verschiedene Phasen. Vereinfacht könnte eine solche Planung so aussehen, daß sie zuerst eine Phase schweren Krafttrainings ausführen, in der sie ihre intramuskuläre Koordination und damit ihre Maximalkraft verbessern, um dann zu einer Hypertrophiephase überzugehen, in der sie versuchen die gewonnene Kraft in einem größeren Wiederholungsbereich zum Zwecke des Muskelaufbaus zu nutzen.

Grundsätzliches zur Maxkraft-Phase

Ziel dieser Phase ist weniger ein größtmöglicher Aufbau an Muskelmasse als vielmehr eine Verbesserung der intramuskulären Koordination. Je nach Trainingsstand ist ein Athlet in der Lage mehr oder weniger Muskelfasern bei einer Übung zu aktivieren. Gerade bei einem Anfänger wird dieses sehr deutlich, wirken doch seine Übungsausführungen eher ungenau in der ersten Zeit. Nach ein paar Wochen sieht man aber recht deutliche Fortschritte, sowohl was Trainingsgewichte als auch Ausführung betrifft. In der Praxis sagt man auch, daß man einige Zeit braucht, um „das Gefühl“ für eine Übung zu bekommen. Etwas genauer betrachtet sind diese Fortschritte zu einem Großteil auf eine Verbesserung der intramuskulären Koordination zurückzuführen.

Natürlich können sie als fortgeschrittener Athlet nicht mehr die gleichen rasanten Verbesserungen erwarten, die sie als blutiger Anfänger hatten. Dennoch können sie auch in späteren Trainingszyklen immer noch eine Verbesserung der intramuskulären Koordination und damit einen Kraftanstieg bewirken.

Die Maxkraft-Phase zeichnet sich dadurch aus, daß die Gewichte höher sind als in der Hypertrophiephase, ca. 70 – 90% des Maximalgewichts, dafür aber die Wiederholungsbereiche eher gering sind. Der normale Wiederholungsbereich liegt zwischen 1-5 Wdh. Hierbei sollten die Gewichte zwar immer langsam angesenkt, in der Aufwärtsbewegung aber möglichst explosiv nach oben bewegt werden. Wie bereits geschrieben geht es in der Maxkraft-Phase nicht darum, eine möglichst große Muskelmasse aufzubauen, sondern in aller erster Linie eine Steigerung des Kraftniveaus. Natürlich können sie in dieser Phase trotzdem Muskulatur aufbauen, aber das ist nicht das vorrangige Ziel und wird somit dem Kraftgewinn untergeordnet.

Der Trainingsplan für Maxkraft-Phase

Grundlage des Plans bilden die 3 Grundübungen des Powerlifting, also Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Neben der Tatsache, daß diese Übungen am besten geeignet sind, um das Kraftniveau des Körpers zu verbessern, sind auch mit ihnen alle wichtigen Muskelgruppen abgedeckt. Wenn man es genau nimmt, dann ist das zusätzliche Ergänzen mit weiteren Übungen also nicht nötig. Trotzdem kann es sinnvoll sein, zusätzlich die bei den Grundübungen nicht als Hauptmuskelgruppen belasteten Bereiche mit der einen oder anderen weiteren Übung zu belasten. Gerade für einen Bodybuilder sollte eine gleichmäßige Entwicklung aller Muskelbereiche im Vordergrund stehen. Dieses wird im Plan berücksichtigt.

Die Phase zur Steigerung der Maximalkraft wird über 6 Wochen angewandt. In dieser Phase sollten sie 4 Tage in der Woche trainieren. Zwischen den Trainingstagen sollte jeweils ein Tag Pause liegen.

Eine optimale Aufteilung der Trainingstage wäre z. B. folgende:

Wochentag	Muskelgruppe
Montag	Brust, Trizeps
Dienstag	Beine
Mittwoch	frei
Donnerstag	Schultern, Bizeps
Freitag	frei
Samstag	Rücken
Sonntag	frei

Auf diese Weise hat jede Muskelgruppe den optimalen Erholungszeitraum, bevor sie erneut belastet wird. Zusätzlich zum folgenden Plan sollten sie vor dem Training ein allgemeines Aufwärmtraining bei niedriger Intensität betreiben. Das können z.B. 5 min. auf dem Ergometer oder dem Laufband sein, aber auch Seilspingen ist eine gute Alternative. Danach sollte ein leichtes Dehnprogramm für die trainierte Muskulatur erfolgen.

Wichtig: VOR dem Training sollten sie es mit dem Dehnen nicht übertreiben, da exzessives Dehnen die Verletzungsanfälligkeit beim nachfolgenden Training erhöhen kann. Es geht beim Dehnen vorher eher darum, die Muskulatur allgemein auf die Belastung vorzubereiten. Das intensive Dehnen für die Flexibilität geschieht NACH dem Training.

Machen sie beim Dehnen, egal ob vorher oder nachher, keine ruckartigen oder schwingenden Bewegungen, sondern führen sie den Muskel in die gedehnte Position und halten sie diese 15-20 Sekunden.

Das Dehnen ist wichtig, da die Muskulatur durch das Gewichtstraining zu Verkürzung neigt. Eine verkürzte Muskulatur führt aber zu mangelnder Beweglichkeit und ist damit gerade bei schweren Gewichten mit die Verletzungsursache Nr. 1.

Zusätzlich zum Plan sollten sie neben dem Dehnen noch 1-2x in der Woche den Bauch trainieren. Eine starke, muskulöse Mittelpartie hilft, die Belastung von der Wirbelsäule zu nehmen und gibt dem Körper die für schwere Gewichte nötige Stabilität.

Nun aber zum eigentlichen Trainingsplan:

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen
Montag	Bankdrücken	7	12, 8, 6, 4, 3, 3, 3
	Schrägbankdrücken	4	8, 6, 4, 4
	Dips	4	max. Wdh.
Dienstag	Kniebeugen	7	10,8,5,4,4,4
	Beinstrecken	4	10-15
	Beinbeugen	4	10-15
Donnerstag	Nackendrücken	6	10, 8, 6, 4, 4, 4, 4
	Seitheben	4	8-12
	Langhantelcurls	5	5-8
Samstag	Klimmzüge	5	max. Wdh.
	Langhantelrudern	5	6-10
	Kreuzheben	6	10, 8, 6, 3, 3, 3

Bitte beachten sie, daß beim Bankdrücken, Kniebeugen, Nackendrücken und Kreuzheben nur die schwersten Sätze mit den 3er, bzw. 4er Wiederholungen die Trainingssätze sind und nur sie bis zum Muskelversagen ausgeführt werden. Die Sätze vorher werden mit niedrigerem Gewicht als Aufwärmätze absolviert und gehen nicht an die Grenze.

Die anderen Übungen sollten mit einem Gewicht durchgeführt werden, mit dem man etwa im angegebenen Wiederholungsbereich liegt. Bei den Dips und Klimmzügen sollten immer so viele Wiederholungen ausgeführt werden, wie man schafft. Schafft man in einem Satz mehr als 12 Wiederholungen, so sollten sie sich zusätzliche Gewichtsscheiben umhängen oder eine Kurzhantel zwischen die Beine klemmen.

Grundsätzliches zu Hypertrophie-Phase

Im Anschluß an die 6-wöchige Maxkraft-Phase folgt die Hypertrophiephase. In dieser ist es das Ziel, die gewonnene Kraft auch in einem höheren Wiederholungsbereich zu nutzen und durch die dadurch möglichen größeren Trainingsgewichte einen Wachstumsanreiz für die Muskulatur zu setzen, sie also zur Hypertrophie anzuregen.

Die Hypertrophie-Phase zeichnet sich dadurch aus, daß die Gewichte zwar niedriger als in der Maxkraft-Phase sind, ca. 60 – 80% des Maximalgewichts, dafür aber die Wiederholungsbereiche höher. Der normale Wiederholungsbereich liegt zwischen 6-12 Wdh. Eine Ausnahme hierbei bildet lediglich die Wadenmuskulatur, die erfahrungsgemäß auf einen höheren Wiederholungsbereich besser reagiert.

Der Trainingsplan für die Hypertrophie-Phase

Die Grundlage des Plans bilden wie schon in der Phase vorher die Grundübungen, allerdings werden diese nun verstärkt durch weitere Übungen ergänzt, um auch die kleineren Muskelgruppen hinreichend zu entwickeln. Kommt es bei einem Powerlifter ja vor allen Dingen auf eine große Kraftentwicklung an und ist die Muskelentwicklung in diesem Zusammenhang nur sekundär, so ist dieses beim Bodybuilder genau umgekehrt. Dieser strebt nicht nur nach einer möglichst großen Muskelmasse, sondern eben gerade auch nach Perfektion, so daß auch die kleinen Muskelgruppen, die bei den Grundübungen nur unzureichend mitentwickelt werden, plastisch herausgearbeitet werden sollten.

Auch die Hypertrophiephase geht wieder über 6 Wochen. Im folgenden Plan wird dafür die Aufteilung der Muskelgruppen beibehalten. Ja nach Trainingsstand kann es aber durchaus sinnvoll sein von einem 4-Tage-Split auf einen 5-Tage-Split überzugehen, um sich den einzelnen Muskelpartien noch stärker widmen zu können.

Vor dem Training sollten sie sich erneut mit 5 min. auf dem Ergometer oder Laufband warm machen, um den Körper allgemein auf die Belastung vorzubereiten. Anschließend wärmen sie sich bei der ersten Übung der jeweiligen Muskelgruppe mit einigen Sätzen auf, bevor sie zu den Trainingssätzen übergehen. Bei den Folgeübungen ist kein weiteres Aufwärmen mehr notwendig, die Gelenke und Muskeln sollten nun ausreichend auf die Belastung vorbereitet sein.

Wichtig: Nehmen sie das Aufwärmen vor der ersten Übung auch bei den niedrigeren Gewichten der Hypertrophiephase ernst. Immer wieder sieht man gerade junge Athleten, die ohne sich vorzubereiten zu den Arbeitssätzen übergehen. Solange die Gewichte noch gering sind mag das noch verletzungsfrei möglich sein. Stellen sie sich aber einmal vor wie es ist, wenn sie irgendwann Bankdrücken mit Gewichten von weit über 100kg schaffen und sie ohne Aufwärmen direkt mit diesem Gewicht beginnen.

Es kann durchaus sein, daß sie auch mehr als 2-3 Aufwärmätze brauchen. Sollte dem so sein, nehmen sie sich die Zeit. Ihr Körper wird es ihnen danken.

Alle Sätze außer den Aufwärmätzen sind Trainingssätze, d.h. sie werden alle bis zum Punkt des Muskelversagens ausgeführt. Der Wiederholungen sollten hierbei jeweils im angegebenen Bereich liegen. Sind hier z.B. 8-12 Wiederholungen angegeben, so wählen sie ein Gewicht, mit dem sie im ersten Satz etwa 9-10 Wiederholungen schaffen. Im nächsten Satz behalten sie das Gewicht bei, schaffen sie nun weniger als 8 Wiederholungen, so reduzieren sie für den nächsten Satz das Gewicht. Schaffen sie hingegen im ersten Satz mehr als 12 Wdh., so erhöhen sie das Gewicht für den Folgesatz und wählen dieses Gewicht als Startgewicht für die nächste Trainingseinheit.

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen
Montag	Bankdrücken	3	6-10
	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3	6-10
	Fliegende auf der negativen Bank	3	8-12
	Dips	3	max. Wdh.
	French-Press (Schädelzertrümmerer)	3	8-12
Dienstag	Kniebeugen	3	6-10
	Beinpresse	3	8-12
	Beinstrecken	3	8-12

	gestrecktes Kreuzheben	3	6-10
	Beincurls	3	8-12
	Wadenheben stehend	4	15-25
Donnerstag	Nackendrücken	3	6-10
	Seitheben mit Kurzhanteln	3	8-12
	Vorgebeugtes Seitheben am Kabel	3	8-12
	Langhantelcurls	3	6-10
	Scott-Curls	3	6-10
Samstag	Langhantelrudern	3	6-10
	Kreuzheben	3	6-10
	Klimmzüge	3	max. Wdh.
	enges Latziehen zur Brust	3	6-10
	Schulternheben mit der Langhantel	3	10-15

Nach dem Training sollten sie die belastete Muskulatur erneut dehnen, genau wie in der Maxkraft-Phase. 10-15 Minuten sollten hier ruhig investiert werden, um der möglichen Muskelverkürzung entgegenzuwirken und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Außerdem sollten sie auch in dieser Phase 1-2x in der Woche den Bauch trainieren. 6-8 Sätze intensiven Bauchtrainings reichen hier aus.

Ernährung

Einen nicht unbedeutenden Anteil am Trainingserfolg in der Hypertrophiephase spielt die Ernährung. Bedenken sie immer, daß sie den Körper dazu bringen möchten, daß er zusätzliche Muskelmasse aufbaut. Genau wie es aber nur möglich ist abzunehmen, wenn man den Körper in ein Energiedefizit bringt, so ist es nur möglich Masse aufzubauen, wenn man dem Körper mehr Kalorien zuführt als er verbraucht. Deshalb sollten sie ihre Kalorienzufuhr in dieser Phase steigern.

Auch in der Maxkraft-Phase kann eine Steigerung der Kalorienzufuhr schon sinnvoll sein. Zwar lässt sich eine Steigerung der Kraft durch die Verbesserung der intramuskulären Koordination auch erreichen, ohne daß man zusätzliche Masse aufbaut, allerdings wird auch zu diesem Zeitpunkt schon ein (wenn auch schwächerer) Wachstumsanreiz auf die Muskulatur gesetzt.

Bei viel zu vielen Athleten bleiben die Fortschritte aus, obwohl sie in jedem Training wirklich hart trainieren und alle Grundsätze einer effektiven Trainingsplanung berücksichtigen.

Ursache hierfür ist fast immer die mangelnde Nahrungsmittelzufuhr.

Ein Wort zum Schluß

Ein erfahrener Athlet wird mit den obigen Plänen ggf. unterfordert sein. An ihn richtet sich dieser Artikel auch weniger. Vielmehr sollen dem leicht Fortgeschrittenen, der das Stadium des Ganzkörpertrainings hinter sich gelassen hat, die einfachsten Grundsätze sinnvoller Trainingsperiodisierung und schweren Krafttrainings mit den Grundübungen des Powerlifting nähergebracht werden. Gerade hier ist zwar oft der Wille vorhanden, um in jedem Training richtig Gas zu geben, erreicht wird damit aber oft nur ein Ausbrennen und die Fortschritte bleiben aus.