Natural Bodybuilding ■ Kraftsport ■ Fitness

Trainingssteuerung & -Planung

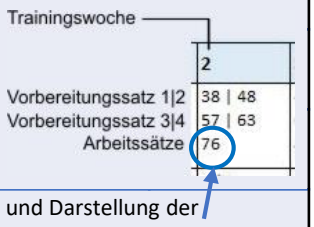
MartinBecker-Trainingsplanung.de

5x5 Methode

"Ramp to Top Set" Routine

05/2020

Ablauf einer „Ramp to Top Set“ Übung. Übersicht der Abschnitte im Übungs-Setup.

Sätze: Art	Sätze: #	BI (Belastungsintensität bzw. Trainingsgewicht)	Wdh	Bemerkungen
Technik & Aufwärmen	1	Nur mit Stange (20kg) bzw. Trägergewicht	5-8	Mindestens 3 Sätze. Bei Squats: 2 Sätze ohne Stange, Sätze 3-5 mit Stange Bei hohem Top-Set Gewicht gegebenenfalls weitere Sätze notwendig
	2		5-8	
	3		5	
	4		5	
	5		5	
Vorbereitung (Ramp Set)	**1**	~50% der Arbeitssätze	5	Anzeige der wöchentlichen Trainingsgewichte eines "Ramp to Top“ Setups in den Trainingsplanung-Tools „MesoZ“ oder „MesoZ-LIGHT“ 
	2	~62,5% der Arbeitssätze	5	
	3	~75% der Arbeitssätze	3-5*)	
	4	~82,5% der Arbeitssätze	2-5*)	
Arbeitssätze (Top Set)	**5**	100%	5	Die Berechnung und Darstellung der wöchentlichen "BI" in den Arbeitssätzen und analog in den Vorbereitungssätzen erfolgt im Planungstool „MesoZ“ und "MesoZ-LIGHT" automatisch. Voraussetzung: ein Testergebnis und die Planung der prozentualen wöchentlichen Progression im Mesozyklus.
	6**)	100%	5	
	7**)	100%	5	

Satzpausen: von 30 Sek in den Aufwärmsätzen bis zu > 3 Min. in den Arbeitssätzen.

***)** Als Geübter u. Fortgeschrittener solltest Du Wiederholungen in den Vorbereitungssätzen eher gering halten

****)** Die Anzahl der Arbeitssätze beträgt mindestens 1. (Original Methode nach „Bill Starr“) Je nach Leistungsstand sollten 3 bis max. 5 Arbeitssätze angestrebt werden (Bsp.: Texas Methode nach „Mark Rippetoe“)