



Workout Beispiel mit "Rampset-Plus" Anteilen Leistungsstufe – Fortgeschrittener

11/2021 SEITE 1 von 2

3 er Split Bodybuilding – Mesozyklus: 6 bis max. 8 Wochen

Woche A wechselt mit Woche B ab. Wobei im Schwerpunkt nur "Rampset-Plus" Übungen durch Übungsrotation wechseln

- Montag: GK, Beine
- Mittwoch: Brust, Schultern, Trizeps
- Freitag: Rücken, hi Schultern, Bizeps

Woche A

Montag	Set-Type	Übung	BI	Sets	Rep	
1 GK	5x5 Ramp to Top	CLEAN	*)	5	5	
2 Beine	Rampset-Plus	LOW BAR BACK SQUAT	*)	6-8	1-7	Var: "intense"
3 Beine	ILB	BEINPRESSE	*)	3-4	10	
4 Beine	Pumpsatz	BEINBEUGEN	*)	1	>15	
5 Waden	ILB	WADENHEBEN	*)	5	15	
6 Core	dif.	dif.				

Mittwoch	Set-Type	Übung	BI	Sets	Rep	
1 Brust	Rampset-Plus	BENCHPRESS	*)	6-8	2-12	Var: "volume"
2 Brust	ILB	FLY'S auf 15° Schräge	*)	3	12	
3 Brust	ILB	LATERAL PRESS einarmig	*)	3	8	an Maschine
4 Schultern	ILB-Pyramidenm.	OVERHEAD-PRESS	*)	4	4-12	Var: "intense"
5 Schultern	Pumpsatz	ARNOLD-PRESS	*)	1	>15	
6 Trizeps	ILB	FRENCHPRESS	*)	4	8	

Freitag	Set-Type	Übung	BI	Sets	Rep	
1 Rücken	Rampset-Plus	LANGHANTEL Rudern	*)	6-8	2-12	Var: "volume"
2 Rücken	ILB-Pyramidenm.	ZUG VERTIKAL WEIT z.Brust	*)	4	6-12	Var: "volume"
3 Rücken	ILB	ZUG HORIZONTAL Einarmig	*)	3	10	an Maschine
4 Hi Schultern	ILB	FLY'S REVERS am Kabel	*)	4	10	
5 Bizeps	ILB	LH BIZEPSCURL	*)	4	8	

*) Intensitätssteuerung: "Rampset-Plus"/"5x5 Ramp to Top Set" zwischen 85% und 110% linear /nichtlinear . "ILB" /"ILB-Pyramidenmethode" zwischen 80% und 100% linear

Woche B						
Montag	Set-Type	Übung	BI	Sets	Rep	
1 GK/Beine	Rampset-Plus	FRONT SQUAT	*)	6-8	1-7	Var: "intense"
2 Beine	ILB	BEINPRESSE	*)	3-4	10	
3 Beine	Pumpsatz	BEINBEUGEN	*)	1	>15	
4 Waden	ILB	WADENHEBEN	*)	5	15	
5 Core	dif.	dif.				
Mittwoch	Set-Type	Übung	BI	Sets	Rep	
1 Brust	Rampset-Plus	INCLINE BENCHPRESS 15°	*)	6-8	2-12	Var: "volume"
2 Brust	ILB	FLY'S	*)	3	12	
3 Brust	ILB	LATERAL PRESS einarmig	*)	3	8	an Maschine
4 Schultern	ILB-Pyramidenm.	OVERHEAD-PRESS	*)	4	4-12	Var: "intense"
5 Schultern	Pumpsatz	ARNOLD-PRESS	*)	1	>15	
6 Trizeps	ILB	FRENCHPRESS	*)	4	8	
Freitag	Set-Type	Übung	BI	Sets	Rep	
1 Rücken	Rampset-Plus	T-HANTEL RUDERN	*)	6-8	2-12	Var: "volume"
2 Rücken	ILB-Pyramidenm.	ZUG VERTIKAL WEIT z.Brust	*)	4	6-12	Var: "volume"
3 Rücken	ILB	ÜBERZÜGE am Kabel	*)	3	10	
4 Hi Schultern	ILB	FLY'S REVERS am Kabel	*)	4	10	
5 Bizeps	ILB	LH BIZEPSCURL	*)	4	8	

*) Intensitätssteuerung: "Rampset-Plus"/"5x5 Ramp to Top Set" zwischen 85% und 110% linear oder wellenförmig (nichtlinear). "ILB" /"ILB-Pyramidenmethode" zwischen 80% und 100% linear

Viel Erfolg bei der Umsetzung!

STAY STRONG

Bitte beachten:

Für ggf. eintretende Schädigungen durch die Umsetzung der Workout-Beispiele kann aufgrund des unbekanntem Gesundheits- / u. Trainingszustandes des jeweiligen Sportlers keine Haftung übernommen werden.