Satzprotokoll

In jede Zeile: Übung, Gewicht oder Stufe und die Wiederholungen je Satz. Bei Halteübungen die Sekunden. Wenn du willst, schreibst du die Wiederholungen in Reserve in Klammern dahinter, etwa „15 (2)“. Beispiele: Studio „Beinpresse, 80 kg, 14/13/12“; zu Hause „Liegestütz, Stufe 2, 12 / 10“; Halteübung „Unterarmstütz, Stufe 3, 30 s / 25 s“.

Datum | Dauer der Einheit (Minuten) | Ort: Studio oder zu Hause | Phase | Bemerkung, etwa ein Knie, das nach innen kippt

Übung	Einstellung am Gerät	Gewicht, Stufe, Band	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Bereich	Bemerkung, nächstes Mal steigern?

Datum | Dauer der Einheit (Minuten) | Ort: Studio oder zu Hause | Phase | Bemerkung, etwa ein Knie, das nach innen kippt

Übung	Einstellung am Gerät	Gewicht, Stufe, Band	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Bereich	Bemerkung, nächstes Mal steigern?

Datum | Dauer der Einheit (Minuten) | Ort: Studio oder zu Hause | Phase | Bemerkung, etwa ein Knie, das nach innen kippt

Übung	Einstellung am Gerät	Gewicht, Stufe, Band	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Bereich	Bemerkung, nächstes Mal steigern?

Datum | Dauer der Einheit (Minuten) | Ort: Studio oder zu Hause | Phase | Bemerkung, etwa ein Knie, das nach innen kippt

Übung	Einstellung am Gerät	Gewicht, Stufe, Band	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Bereich	Bemerkung, nächstes Mal steigern?

Einstellungen an den Geräten

Einmal aufschreiben und immer gleich einstellen. Eine andere Sitzhöhe ändert die Übung und macht die Zahlen unvergleichbar.

Gerät	Sitzhöhe	Rückenlehne	Polster	Sonstiges	Datum

So steigerst du

- **Phase 1:** Halten ist der Erfolg. Steigern darfst du, musst du aber nicht.
- **Doppelte Progression:** Schaffst du in allen Sätzen die Obergrenze, etwa 15, nimmst du beim nächsten Mal die nächste Gewichtsstufe und beginnst wieder unten, etwa bei 12. Beispiel Beinpresse, 12 bis 15: 80 kg 15/13/12, dann 15/14/14, dann 15/15/15, dann 85 kg 13/12/12.
- Steigere immer nur eins, Gewicht oder Wiederholungen, nie beides. Ohne Geräte nimmst du die nächste Stufe, mit Band das nächststärkere Band.
- Grundprogramm in Phase 1: Obergrenze 12 Wiederholungen, auf der neuen Stufe beginnst du bei etwa 8; Halteübungen bis 30 Sekunden.
- Ein Satz endet, wenn du noch ein bis drei Wiederholungen sauber geschafft hättest; ab 60, mit Bluthochdruck und in den ersten Wochen zwei bis drei.

Einmal in der Woche vergleichen

- Leg die Zeilen der letzten zwei Wochen nebeneinander.
- Werden deine Gewichte oder Wiederholungen zwei Wochen hintereinander schwächer, geht dein Körper an die Muskeln. Dann ist Phase 1 zu Ende, egal was die Waage sagt.
- Kommst du bei einer Übung drei Einheiten lang nicht weiter: Schlaf, Eiweiß und Defizit prüfen.
- Werden deine Werte zwei Wochen hintereinander schlechter: eine leichte Woche mit denselben Gewichten, aber nur einem oder zwei Sätzen statt drei.
- Schaffst du mit dem neuen Gewicht schon im ersten Satz die Untergrenze nicht, war der Schritt zu groß. Geh zurück und steigere in kleineren Schritten.

Phase 3: deine fünf Leitübungen, alle vier Wochen

Leistungszahl = Gewicht × Wiederholungen im ersten Satz. Warngrenze = Leistungszahl von vor vier Wochen × 0,9. Liegst du darunter, hast du mehr als zehn Prozent verloren: ein Warnsignal. Ohne Geräte vergleichst du die Wiederholungen oder Sekunden auf derselben Stufe, ebenfalls mit der Grenze alter Wert × 0,9; musst du eine Stufe zurückgehen, ist das ebenfalls ein Warnsignal. Beispiel: vor vier Wochen Beinpresse 100 kg × 14 = 1.400, Warngrenze 1.260; heute 100 kg × 12 = 1.200, also ein Warnsignal.

Bewegung	Übung	Datum	Gewicht × Wiederholungen im ersten Satz	Leistungszahl	Warngrenze (× 0,9)	Datum	Gewicht × Wieder-holungen	Leistungszahl	unter der Grenze?
Beine									
Hüfte									
Drücken									
Ziehen zum Körper									
Ziehen von oben									

Bei einem Warnsignal suchst du zuerst die Ursache: Krankheit, schlechter Schlaf, ausgefallene Einheiten, zu wenig Eiweiß oder ein Gewicht, das unbemerkt sinkt. Dann gehst du zurück auf deinen Plan aus Phase 2, bis die Werte wieder stehen. Findest du keinen Grund und die Kraft sinkt weiter, sprich mit deinem Arzt.

Fitness alle drei Monate

Feste Strecke, etwa zwei Kilometer eben, zügig gehen, oder eine feste Treppe. Zeit aufschreiben und wie schwer es gefallen ist. Wirst du zweimal hintereinander langsamer, nimm dir mehr Ausdauer vor.

Datum	Strecke oder Treppe	Zeit	Wie schwer war es?	Datum	Strecke oder Treppe	Zeit	Wie schwer war es?