

## Anleitung: Wie du im Bankdrücken mehr POWER bekommen kannst!

Bekanntlich führen mehrere Wege nach Rom. Über das Thema: Wie werde ich optimal stärker oder wie werde ich im Bankdrücken optimal stärker, könnte man ganze Bücher schreiben. Daher werde ich euch hier EINEN sehr guten Weg erklären wie die meisten von euch innerhalb weniger Monate neue Bankdrückrekorde erreichen werden!

Folgendes ist hierbei zu wissen:

- 1.) Die Anleitung richtet sich an Personen die interessiert sind im Bankdrücken mit der Langhantel stärker zu werden.
- 2.) Die Anleitung richtet sich an Personen die natural weniger als das 1,5fache Ihres Körpergewichtes als Mann und weniger als das 1,1fache als Frau im Bankdrücken bewältigen. Solltest du mehr schaffen, dann ist diese Anleitung nicht das Optimale für dich. Schaffst du weniger, was fast alle tun, wirst du sehr erfolgreich mit dieser Anleitung „fahren“!



Friedhelm Hill, all-time-natural, bei 210 kg RAW Bankdrücken (deutsche Meisterschaft der World-drug-free-powerlifting-Federation 2018)

So, nun die Bausteine, worauf die Anleitung aufbaut:

1. Körperliche Leistung funktioniert sehr stark nach dem SAID-PRINZIP – spezifische Anpassung an auferlegte Reize. Heißt, der Körper passt sich genauso an, wie er gefordert wird. Somit gilt: Du willst stark im Bankdrücken mit der Langhantel werden, so musst du oft Bankdrücken mit der Langhantel trainieren. Heißt Bankdrücken mit der Langhantel ist die wichtigste Trainingsübung für dich um im Bankdrücken mit der Langhantel stärker zu werden.
2. Assistenz-/Unterstützungsübungen: Machst du passende Assistenzübungen, so hilft dir das im Bankdrücken mit der Langhantel stärker zu werden. Was sehe ich hier oft einen Quatsch und „brotlose Kunst“! Von Vorermüdungs-Wiederholungen über zu irgendwelchen Exotenübungen auf dem Boden bis hin zu einem starken Latissimus fürs Bankdrücken – schon fast jeden Unsinn gesehen! Auch hier musst du dich stark nach dem SAID-Prinzip orientieren. D. h. die Assistenzübungen sind umso wirkungsvoller je mehr sie der Hauptübung (dem Bankdrücken mit LH) ähneln. Schrägbankdrücken mit der LH/Multipresse und Bankdrücken eng mit der Langhantel oder Multipresse sind die besten Assistenzübungen für im Bankdrücken mit LH stark zu werden (für weit fortgeschrittene Trainierende kann das anders aussehen). Kabelziehen überkreuz, Butterfly usw. das wird dir wenig bis nix bringen!
3. Frequenz pro Woche: Im Grundsatz kannst du, um im Bankdrücken mit der LH voran zu kommen, 1,5 bis 6mal die Woche Bankdrückvarianten trainieren. Je häufiger du diese Bewegungen trainierst, desto komplizierter wird das mit der Übungsauswahl, Satzzahl, Intensität usw... - wir brauchen es in deinem Stadium aber nicht kompliziert, im Gegenteil – trainiere 2mal die Woche deine Bankdrückleistung und du bist auf dem sicheren Weg. Also um nichts falsch zu machen, trainierst du bitte 2mal pro Woche (mit 2 – 3 Tagen dazwischen) deine Bankdrückübungen. Wenn du ein Splitprogramm machst, dann bitte die Schulter an einem anderen Tag trainieren und die

Schulter nur mit Isolationsübungen für die hintere Schulter und für die seitliche Schulter trainieren. Schweres Schulterdrücken zwischen den Bankdrückeinheiten könnte deine Bankdrückleistung negativ beeinflussen – wir gehen auf Nr.-sicher und machen es so wie gerade beschrieben. Trainiere Brust und Trizeps dann immer zusammen. Also Übungsauswahl und Satzzahl an den „Bankdrücktagen“: Zuerst Bankdrücken mit der Langhantel 3 Sätze, dann Schrägbankdrücken mit der Langhantel 2 Sätze und Bankdrücken eng Multi/LH 2 Arbeitssätze. Wenn du möchtest kannst du noch eine isolierte Trizeps ODER eine isolierte Brustübung mit 2 Sätzen dabei machen, musst du aber nicht!

4. Übungsreihenfolge: Geht es uns um Kraft und darum geht es ja in diesem Bericht, ist es besser wir haben viel Erholung zwischen den einzelnen „Bankdrückvarianten“. Also baue immer eine Übung für eine andere Muskelgruppe zwischen die Bankdrückungen ein. Also 3 Sätze Bankdrücken, dann z. B. eine Rückenübung mit 2-3 Sätzen, dann Schrägbankdrücken/LH usw....
5. Ohne näher darauf einzugehen, brauchen wir mittel- und langfristig Muskelaufbautraining und Maximalkrafttraining um stark zu werden. Maximalkrafttraining heißt 1 – 4 (5) WH, Muskelaufbautraining für Kraft heißt bei Verbundübungen 5 – 10/12 WH, alles was mehr als 10/12 WH sind, sind zum langfristigen Kraftaufbau nicht zu empfehlen, da die Lasten zu weit vom eigentlichen Ziel entfernt sind. Nun könnte man hingehen und macht das ganze holistisch (bringt weniger) oder wellenförmig (komplizierter) oder, und genau das machen wir in deinem Stadium: lineare Blockperiodisierung (in der Literatur ist das nicht immer genau beschrieben, aber für mich trainieren wir zum einen linear und zum anderen gleichzeitig in Blöcken, daher passt diese Bezeichnung für mich am besten).

Block 1, 4 Wochen:

Die Übung Bankdrücken mit der Langhantel trainierst du bitte 4 Wochen lang mit 8 – 10 WH, im dritten Satz nimmst du 5 Kg weniger als in den vorigen 2 Sätzen. Schaffst du alle 3 Sätze mit 10 WH, erhöhst du das Gewicht beim nächsten Training um 2,5 kg. Für den ganzen Plan gilt, schaffst du alle Sätze mit der vorgegeben WH-Zahl, so erhöhst du das Gewicht im nächsten Training um 2,5 kg. Die Übungen Schrägbankdrücken/LH und Bankdrücken eng/Multi/LH trainierst du bitte mit 9 -11 WH, je zwei Sätze, gleiches Progressionsprinzip

Block 2, 4 Wochen:

Bankdrücken mit der Langhantel 5 – 7 WH, Schrägbankdrücken/LH und Bankdrücken eng mit 6 – 8 WH. Rest siehe oben

Block 3, 4 Wochen

Bankdrücken mit der Langhantel 2 – 4 WH, Schrägbankdrücken/LH und Bankdrücken eng mit 3 – 5 WH. Rest siehe oben

Zwischen Block 1 und Block 2 machst du eine sog. Deload-Woche und zwischen Block 2 und 3 machst du auch eine Deload-Woche. Wir machen es einfach: Nimm nur 80 % des vorigen Trainingsgewichtes bei gleicher (!! ) WH-Zahl und führe in der Deload-Woche bei jeder Übung 1 Arbeitssatz weniger.

Das heißt, gesamt dauert dein Trainingsprogramm ohne Unterbrechung 14 Wochen. Nach deiner letzten Einheit machst du 4 -5 Tage Pause und dann machst du, bei Interesse, deinen Bankdrück-Maximalkrafttest (dann wären es knapp 15 Wochen).

6. Anstrengungsgrad: Da die meisten von euch noch nicht sooo fortgeschritten in der Übung Bankdrücken sind, können sie oft sehr anstrengend große Übungen, wie das Bankdrücken, trainieren. Wenn du weit fortgeschritten bist, kannst du seltener bis zum Wiederholungsmaximum bzw. Muskelversagen bei großen Übungen trainieren.

Trainiere bitte bei dieser Anleitung alle Bankdrück-Übungen so, dass du eine Wiederholung bei Beendigung des Satzes noch „im Tank hast“ (modern: RPE 9) – maximal den letzten Arbeitssatz/Übung bis zum Wiederholungsmaximum, nie die Bankdrückübungen bis zum Muskelversagen (also nie, dass dir ein Mittrainierender bei der letzten WH helfen muss) trainieren!!

So, dass war es. Führst du das genau die nächsten 14/15 Wochen so durch, garantiere ich bei fast allen Trainierenden neue Bankdrückrekorde!

Beste Grüße

Friedhelm Hill

Krafttrainingsexperte