

## 1 Repetition Maximum (1RM) Protokoll – Beinpresse (BP)

- Basiert auf der Maximalkraft (1RM) in der Beinpresse (Mehrgelenksübung)
- 48 Stunden vor dem 1RM-Test sollten wegen lokaler und ZNS-Ermüdung keine Beine trainiert worden sein
- Nachfolgende Kriterien basieren auf den von der NSCA anerkannten Richtlinien (Baechle & Earle, 2008):
  - Allgemeine Aufwärmphase von mind. 5 Minuten (Cardio)
  - 1 spezifischer Aufwärmsetz an der Beinpresse von 8-10 Wiederholungen bei 50% 1RM (vgl. Tabelle auf der Rückseite)
  - 1-2 Sätze mit 2-3 Wiederholungen bei 60-80% 1RM
  - Beginn des Maximalkrafttests mit 1 Wiederholung mit mind. 3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen
    - Gültigkeit: Volle Range of Motion (ROM)
      - Bestätigung durch MA-Studenten, der sich seitlich neben der Maschine positioniert

| Phase  | Übung | Zeit/Gewicht (Wiederholungen) | [✓] |
|--|-------|-------------------------------|-----|
| Allgemeines Aufwärmen (mind. 5 Min.)   |       |                               |     |
| Spezifisches Aufwärmen (50% 1RM)   | BP    |                               |     |
| Aufwärmsetz 1 (60% 1RM)  | BP    |                               |     |
| Aufwärmsetz 2 (80% 1RM)  | BP    |                               |     |
| Hier bitte die Einstellungen der Milon-BP präzise vermerken:   |       |                               |     |
| Maximalkraftversuch 1  | BP    |                               |     |
| Maximalkraftversuch 2  | BP    |                               |     |
|  |       |                               |     |
|  |       |                               |     |
| Hier bitte Gesamtsätze + <i>total tonnage</i> (Sätze x Wiederholungen x Gewicht [in kg]) angeben (z.B. 7 Sätze; 1300kg): _____ |       |                               |     |

# Geschätzte Wiederholungen bei einem Prozentanteil des 1RM

| Wiederholungen |              | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 15 |
|----------------|--------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| %1RM           | Brzycki      | 100 | 95 | 90 | 88 | 86 | 83 | 80 | 78 | 76 | 75 | 72 | 70 |    |
|                | Baechle      | 100 | 95 | 93 | 90 | 87 | 85 | 83 | 80 | 77 | 75 |    | 67 | 65 |
|                | dos Remedios | 100 | 92 | 90 | 87 | 85 | 82 |    | 75 |    | 70 |    | 65 | 60 |

... nach Taeger, 2015, S. 29.

## Literatur

Baechle T.R. & Earle, R.W. Earle (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Illinois: Human Kinetics.

Taeger, F. (2015). *Stärker, Breiter, Schneller*. E-Book, Eigenverlag.