

Bankdrücken

Dreier Wiederholungsmaximum (3WM)

Satz	Intensität/Pause	Anzahl Wiederholungen
1	~ 50% des erwarteten 3WM	5
	1 Minute Pause	
2	~ 75% des erwarteten 3WM	3
	2 Minuten Pause	
3	~90-95% des erwarteten 3WM	1-2
	4 Minuten Pause	
4	100 % des erwarteten 3WM	Ziel: 3
	3 gültige Wiederholungen: 4 Minuten Pause und Last erhöhen < 3 gültige Wiederholungen: 4 Minuten Pause und reduzieren	
5	~105% des erwarteten 3WM oder ~95% des erwarteten 3WM	Ziel: 3
	3 gültige Wiederholungen: 4 Minuten Pause und Last erhöhen < 3 gültige Wiederholungen: 4 Minuten Pause und reduzieren Ziel: Bestimmung 3WM innerhalb von maximal fünf Sätzen ab Satz 4	