

---

Subject: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [jo1983](#) on Fri, 07 Aug 2015 12:01:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich hatte mal von einer Studie gelesen, die besagt, dass ein Training mit einem Satz fast so effektiv ist wie mit 3 Sätzen, glaube aber in Erinnerung zu haben, dass das nur für Anfänger zutrifft. 1 Satz ist mir persönlich auch etwas zu wenig aber meint ihr, dass man mit einem 2 Satz Training ähnliche Erfolge erzielen kann wie mit 3 Sätzen?

Danke und Grüße

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [Yes No](#) on Fri, 07 Aug 2015 12:53:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube ein Satz genügt, wenn man ihn richtig macht. Weil ich denke dass nur die letzte Wdh in einem Satz (oder vllt letzten 2) überhaupt effektiv sind, macht man dann zusätzlich z.B. 10 Wdh. D.h., kann man ein Gewicht max 10 mal bewegen, so tut man das und dann macht man mit Einzelwdh weitere 10. Die Pausen zwischen den Einzelwdh sollten so kurz wie möglich sein, z.B. max 4 Sek. In der Art hält man den Muskel (oder Muskeln) am Limit für weiter effektive Wdh.

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [OhNoHair](#) on Fri, 07 Aug 2015 12:54:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klar können 2 starke Sätze fordernder sein als 3 oder 4 schwächere. Aber gerade Anfänger sollten sich doch eher an die guten alte "3x 8-12 Wdh." halten, denn eben solche können ihren Muskel noch gar nicht so stark belasten als dass 2 Sätze ausreichen würden. Das ist, wenn überhaupt etwas für Fortgeschrittene. Bleibe bei 3 Sätzen, bei einigen Grundübungen würde ich sogar eher auf 5 Sätze mal 5 Wiederholungen gehen (bspl. Kreuzheben). Lerne vor allem die korrekte Ausführung der Übung, nehme deinen Muskel wahr. Dafür reichen 2 Sätze nicht aus.

Erhoffst du dir das Training dadurch abzukürzen oder warum deine Frage ? Einen guten Trainingsplan mit Verbund/Grundübungen kann man locker in 45 Minuten durchballern! Grundsätzlich kann man aber sagen dass die alten Weisheiten sich meistens dann doch bewahrheiten. Nicht alle, aber viele...

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 07 Aug 2015 13:54:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kommt drauf an. Willst du Maximalkraft oder Hypertrophie? 1 Satz Training funktioniert auch aber nicht für Anfänger.

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [pilos](#) on Fri, 07 Aug 2015 15:44:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yes No schrieb am Fri, 07 August 2015 15:53Ich glaube ein Satz genügt, wenn man ihn richtig macht. Weil ich denke dass nur die letzte Wdh in einem Satz (oder vllt letzten 2) überhaupt effektiv sind, macht man dann zusätzlich z.B. 10 Wdh. D.h., kann man ein Gewicht max 10 mal bewegen, so tut man das und dann macht man mit Einzelwdh weitere 10. Die Pausen zwischen den Einzelwdh sollten so kurz wie möglich sein, z.B. max 4 Sek. In der Art hält man den Muskel (oder Muskeln) am Limit für weiter effektive Wdh.

genau..... nur aus der völlig erschöpfung bis zum schmerz kommt wachstumsreiz als überkompensierung,

arbeit welche der muskel dauerhaft bewältigt, regt ihn nicht zur wachstum an...macht ja auch sinn...sonst wäre es energetisch eine katastrophe

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 07 Aug 2015 18:01:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Muskelversagen ist nicht nötig für Muskelwachstum. Der Reiz muss stetig steigen aber das heißt nich, dass man in jedem Satz bis zum äußersten gehen muss. Mache ich seit Jahren nicht mehr trotzdem wächst es. Es geht eher um die Zeit unter Spannung also Volumen + die Intensität der Spannung.

Grundsätzlich ist Muskeln aufzubauen kein Hexenwerk wenn man erstmal die Essenz gefunden hat in all dem Wust aus Methoden, Techniken, Diäten, Kürzeln und Trends.

Grundübungen:

Kreuzheben, Kniebeugen, Bankdrücken, Dips, Klimmzüge, Schulterdrücken, Rudern + viel Eiweiß und reduzierte Kohlenhydrate, viel Wasser und viel Schlaf.

---

die Grundübungen auf 3 Einheiten in der Woche aufteilen und jede mit 3-5 Sätzen mit jeweils 8-12 Wiederholungen und entsprechender Intensität ausführen. Das macht man dann ein halbes Jahr und wenn man sich etwas bemüht sieht man dann schon ganz anders aus. Alles weitere ist für Fortgeschrittene oder Leute mit anderen Schwerpunkten.

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [andal](#) on Fri, 07 Aug 2015 19:30:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Fri, 07 August 2015 17:44 Yes No schrieb am Fri, 07 August 2015 15:53 Ich glaube ein Satz genügt, wenn man ihn richtig macht. Weil ich denke dass nur die letzte Wdh in einem Satz (oder vllt letzten 2) überhaupt effektiv sind, macht man dann zusätzlich z.B. 10 Wdh. D.h., kann man ein Gewicht max 10 mal bewegen, so tut man das und dann macht man mit Einzelwdh weitere 10. Die Pausen zwischen den Einzelwdh sollten so kurz wie möglich sein, z.B. max 4 Sek. In der Art hält man den Muskel (oder Muskeln) am Limit für weiter effektive Wdh.

genau..... nur aus der völlig erschöpfung bis zum schmerz kommt wachstumsreiz als überkompensierung,

arbeit welche der muskel dauerhaft bewältigt, regt ihn nicht zur wachstum an...macht ja auch sinn...sonst wäre es energetisch eine katastrophe

das oben aufgeführte spiegelt so den letzten stand wieder, anfänger tun sich aber ob schwer mit der intensität und gehen zu lasch an die sache ran...

ich persönlich mache 1-satz training, immer ganzkörper, also keine splits, höchstens 30min , 2xwoche  
dazu laufen, bike....passt!

was ich damit meine, mehrere sätze für absolute anfänger und weit fortgeschrittene, alles dazwischen, die mit disziplin gesegnet sind, hit bzw. varianten...

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [pilos](#) on Fri, 07 Aug 2015 20:12:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Knorkell schrieb am Fri, 07 August 2015 21:01 Muskelversagen ist nicht nötig für Muskelwachstum. Der Reiz muss stetig steigen aber das heißt nich, dass man in jedem Satz bis

zum äußersten gehen muss. Mache ich seit Jahren nicht mehr trotzdem wächst es. Es geht eher um die Zeit unter Spannung also Volumen + die Intensität der Spannung.

schon richtig, 70% der belastungsgrenze, trotzdem muckis ohne schmerz gibt es wenig

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 07 Aug 2015 20:54:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehnen und Bänder brauchen länger als der Muskel für die Anpassung. Daher sollte man als Anfänger nicht gleich mit Maximalkraftübungen anfangen!

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [OhNoHair](#) on Sat, 08 Aug 2015 09:29:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Würde als Anfänger Muskelversagen eher vermeiden. Das ist auch nicht nötig. No Pain no Gain stimmt hier nur bedingt. Wenn du auf Roids bist kannst du natürlich viel mehr Gas geben, da kannst du jeden Satz bis zum MV ballern, deine Regeneration ist auch wesentlich besser etc.

Trainiere einfach progressiv, KONTINUIERLICH, nicht zu lasch, nicht zu hart, bleib bei 3 Sätzen, Grund/Verbundübungen und bei isolierten Übungen gegen Ende des Trainings, z.B. Bizepscurls, kannst du auch mit nur einem oder 2 Sätzen nochmal den Muskel richtig schön auspowern bis es schmerzt

Sollte so passen

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 16 Jul 2016 14:44:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mache streckenweise 8 sätze....einen tag brust und rücken,den anderen bie und triezep.Iss das zu viel gebracht hats aber ne menge...in 17 Monaten

#### File Attachments

1) [13686757\\_1654445364867469\\_7393753857450305031\\_n.jpg](#),  
downloaded 159 times



---

Subject: Aw: Krafttaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 16 Jul 2016 14:47:03 GMT

### File Attachments

---

1) [13661957\\_1654310661547606\\_5670374948664275057\\_o.jpg](#),  
downloaded 157 times





Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 16 Jul 2016 15:13:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Sat, 16 July 2016 16:44Ich mache streckenweise 8 sätze....einen tag  
brust und rücken,den anderen bie und triezep.Iss das zu viel  
gebracht hats aber ne menge...in 17 Monaten

Und was ist mit den anderen Muskelgruppen? Du scheinst auf Antagonistentraining abzuzielen  
oder steckt da ein andere plan dahinter?

Ja 8 Sätze sind zu viel... Zb Bizeps ist ein kleiner Muskel, der von vorangegangenen Übungen  
eigentlich schon was abbekommen haben müsste (kleine Muskeln immer erst am Ende) einer  
zum aufwärmen und 2-3 Arbeitssätze reichen heftig...

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [andal](#) on Sat, 16 Jul 2016 16:22:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

neuronale Adaptation, wird oft vergessen ... splits mach ich daher nicht mehr,  
klar ergebnis ist gut, vielleicht könnte es aber noch besser sein

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 16 Jul 2016 16:30:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mache nur oberkörper....baue aber eine übund nach der nächsten mit ein...fang z.b  
gerade mit wadenpresse an.Füsse allgemein tue ich joggen und radfahren...eins nach dem  
anderen

---

---

Subject: Aw: Krafftaining: 2 vs. 3 Sätze  
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 16 Jul 2016 16:41:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe früher mein Training sehr sehr simpel gehalten... Basis war für mich immer:  
Klimmzüge, Deadlifts, Kniebeugen, Dips, Frontdrücken und Bankdrücken... das Ganze nur  
mit ein paar "Spaßübungen" ausgekleidet...

Seit ich mich mehr in Richtung Ausdauer bewege (mir passt es besser und ich fühle mich  
wohler) haben sich meine Prioritäten natürlich etwas geändert...

Lustigerweise habe ich viel an Muskelmasse behalten und schaffe momentan ohne Probleme  
30-40 Klimmzüge Letztens hab ich mir auch wieder was auf den Gürtel gehängt weil mit



das zu viele WH waren

Was mir meinen KFA immer wieder weit nach unten bringt ist schwimmen und sprinten...

---

---

Subject: Aw: Krafttraining: 2 vs. 3 Sätze

Posted by [andal](#) on Sat, 16 Jul 2016 16:59:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

war keine kritik, sieht gut aus

ja schwimmen ist so ne sache, dieses jahr haben wir\* glück\*, schlechtes wetter

kann man mal 2 km abspulen, bei schönem wetter unmöglich..

sprints sind auch gut, brauch aber nach der beinpresse immer regeneration

haut rein

---