

5/3/1 Jim Wendler Trainingsplan von

Press								TM: 45,00kg 1RM: 50,00kg
Satz	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
1. Warm-Up	5	17,50 kg	5	17,50 kg	5	17,50 kg		
2. Warm-Up	5	22,50 kg	5	22,50 kg	5	22,50 kg		
3. Warm-Up	3	27,50 kg	3	27,50 kg	3	27,50 kg		
1. Work	5	30,00 kg	3	32,50 kg	5	35,00 kg	5	17,50 kg
2. Work	5	35,00 kg	3	35,00 kg	3	37,50 kg	5	22,50 kg
3. Work	5+	37,50 kg	3+	40,00 kg	1+	42,50 kg	5	27,50 kg

Deadlift								TM: 108,00kg 1RM: 120,00kg
Satz	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
1. Warm-Up	5	42,50 kg	5	42,50 kg	5	42,50 kg		
2. Warm-Up	5	55,00 kg	5	55,00 kg	5	55,00 kg		
3. Warm-Up	3	65,00 kg	3	65,00 kg	3	65,00 kg		
1. Work	5	70,00 kg	3	75,00 kg	5	80,00 kg	5	42,50 kg
2. Work	5	80,00 kg	3	87,50 kg	3	92,50 kg	5	55,00 kg
3. Work	5+	92,50 kg	3+	97,50 kg	1+	102,50 kg	5	65,00 kg

Bench-Press								TM: 45,00kg 1RM: 50,00kg
Satz	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
1. Warm-Up	5	17,50 kg	5	17,50 kg	5	17,50 kg		
2. Warm-Up	5	22,50 kg	5	22,50 kg	5	22,50 kg		
3. Warm-Up	3	27,50 kg	3	27,50 kg	3	27,50 kg		
1. Work	5	30,00 kg	3	32,50 kg	5	35,00 kg	5	17,50 kg
2. Work	5	35,00 kg	3	35,00 kg	3	37,50 kg	5	22,50 kg
3. Work	5+	37,50 kg	3+	40,00 kg	1+	42,50 kg	5	27,50 kg

Squat								TM: 63,00kg 1RM: 70,00kg
Satz	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
1. Warm-Up	5	25,00 kg	5	25,00 kg	5	25,00 kg		
2. Warm-Up	5	32,50 kg	5	32,50 kg	5	32,50 kg		
3. Warm-Up	3	37,50 kg	3	37,50 kg	3	37,50 kg		
1. Work	5	40,00 kg	3	45,00 kg	5	47,50 kg	5	25,00 kg
2. Work	5	47,50 kg	3	50,00 kg	3	52,50 kg	5	32,50 kg
3. Work	5+	52,50 kg	3+	57,50 kg	1+	60,00 kg	5	37,50 kg