

**Michael Keiner, Hagen Hartmann, Alexander Zinsmeister & Klaus Wirth**

**Effekte einer Blockperiodisierung im Vergleich zu einer kontinuierlichen Wellenperiodisierung auf die Maximal- und Schnellkraft kompetitiver Athleten – Systematisches Review und Meta-Analyse**

**Summary**

Strength and power periodization (block periodization) and daily undulation periodization (DUP) are found in the strength training of athletes. The aim of this systematic review was to identify studies using block periodization or DUP to increase the one repetition maximum (1RM) in bench press and squat as well as speed-strength performance in athletes. The search strategy identified strength training with block periodization seems to be more effective to increase 1RM. The systematic screening of the speed-strength performance showed a trend in favour of block periodization in the studies that analysed subjects with a high maximum strength.

**Zusammenfassung**

Blockperiodisierungen und wellenförmige Periodisierungen finden sich im Krafttraining von Athleten. Ziel dieser Arbeit war es daher, Untersuchungen in denen eine Blockperiodisierung oder eine kontinuierliche Wellenperiodisierung auf die Entwicklung der Maximalkraft der Übung Bankdrücken und Kniebeuge, sowie Schnellkraftleistungen an Athleten zur Anwendung kamen, zu identifizieren und systematisch aufzuarbeiten. Die Ergebnisse weisen auf einen Unterschied der beiden Periodisierungsmodelle zugunsten der Blockperiodisierung hinsichtlich Effektivität hin. Auch zeichnete sich bei der Analyse der Schnellkraftvariablen bei Studien, die Probanden mit einer hohen Maximalkraft analysierten, eine höhere Effektivität der Blockperiodisierung ab.

**Schlagworte:** Blockperiodisierung, kontinuierliche Wellenperiodisierung, Maximalkraft, Schnellkraft