



Trainingsplan

Ganzkörper 3x pro Woche

Zwei Einheiten A und B im Wechsel, drei Trainingstage pro Woche

Jede Muskelgruppe wird dreimal pro Woche trainiert, mit wenigen, gut steuerbaren Grundübungen. Gut für den Einstieg, für Wiedereinsteiger und für alle, die wenig Zeit haben. Eine Einheit dauert etwa 60 bis 75 Minuten.

Wochenablauf

Mo Einheit A	Di Pause	Mi Einheit B	Do Pause	Fr Einheit A	Sa Pause	So Pause
------------------------	--------------------	------------------------	--------------------	------------------------	--------------------	--------------------

In der Folgeweche mit B beginnen (B, A, B), dann wieder A, B, A. Zwischen zwei Einheiten mindestens ein Ruhetag.

So funktioniert der Plan

Progression: doppelte Progression

1. Starte mit einem Gewicht, bei dem du in allen Sätzen das untere Ende des Wiederholungsbereichs mit dem RIR-Ziel schaffst.
2. Steigere von Einheit zu Einheit die Wiederholungen, bis du in allen Sätzen das obere Ende erreichst.
3. Dann erhöhst du das Gewicht um die kleinste sinnvolle Stufe (Langhantel meist 2,5 kg, Kurzhantel und Maschine die nächste Stufe) und beginnst wieder unten im Bereich.

RIR: Wiederholungen in Reserve

RIR 2 heißt: Am Satzende wären noch zwei saubere Wiederholungen möglich. Grundübungen mit RIR 1 bis 3, Isolationsübungen dürfen näher ans Muskelversagen (RIR 0 bis 1).

Pausen

Grundübungen 2 bis 3 Minuten, Isolationsübungen 1 bis 2 Minuten.

Wenn es stockt

Sinkt die Leistung über zwei bis drei Einheiten, plane eine leichtere Woche: halb so viele Sätze, RIR 3 bis 4. Prüfe auch Schlaf und Kalorien.

Aufwärmen

- 5 bis 10 Minuten locker auf Rad, Laufband oder Rudergerät.
- Vor der ersten Grundübung 2 bis 4 Aufwärmätze mit steigendem Gewicht, zum Beispiel leere Stange x 10, dann etwa 50 % x 5, 70 % x 3 und 85 % x 1 des Arbeitsgewichts.
- Weitere Übungen: ein leichter Satz reicht meist.

Allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich abklären.

Einheit A

Übung	Sätze x Wdh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Kniebeuge	3 x 6-8	2						
Bankdrücken	3 x 6-8	2						
Langhantelrudern	3 x 8-10	2						
Rumänisches Kreuzheben	2 x 8-10	2						
Seitheben	2 x 12-15	1						
Wadenheben	2 x 10-15	1						

Einheit B

Übung	Sätze x Wdh.	RIR	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Kreuzheben	2 x 5-6	2-3						
Schulterdrücken stehend	3 x 6-8	2						
Klimmzüge (oder Latzug)	3 x 6-10	2						
Beinpresse	3 x 10-12	2						
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	2 x 8-12	2						
Bizepscurls	2 x 10-15	1						
Trizepsdrücken am Kabel	2 x 10-15	1						

In die Wochenspalten Gewicht x Wiederholungen eintragen, zum Beispiel 60 x 8.