

1-Monats-Trainingsplan

Zur Person:

Die Kundin möchte Muskeln aufbauen, ihren Körper definieren und das Wohlbefinden verbessern. Außerdem wird ab und zu ein entspannender Ausgleich gewünscht. Die Kundin ist bereit 3–4-mal die Woche Zeit in das Training zu investieren.

- Kombination aus freiem Krafttraining und gerätegeführtem Krafttraining
- Keine Verletzungen oder Beschwerden
- Trainingsvorerfahrung: fortgeschritten

Ziele:

- Aufbau von Muskulatur (Oberkörper und Unterkörper)
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Ästhetische Gründe
- Figurstraffung (Beine, Po, Bauch)
- Evtl Stressabbau / Entspannung, nach Befinden

Bevorzugt: Gerätetraining → **Stationstraining**

Lineare Periodisierung: Intensität steigt, Umfang nimmt ab

Trainingsmethoden: Hypertrophietraining

Belastungsnormative:

- **Belastungsumfang:** 15-18 Sätze pro Training
- **Belastungsintensität:** 6 -15 Wiederholungen
- **Belastungsdauer / -zeit:** 2s (konzentrisch) 0s (Pause) 2s (nachgebend) 0s (Pause)
- **Belastungsdichte:** 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Trainingseinheit (Mikrozyklus)

Woche 1

Für alle Übungen wichtig: Startgewicht richtig wählen, mit weniger starten, dann steigern → Achte auf 60-120s Pause zwischen den Sätzen

TAG 1: Unterkörper (Po / Beine Fokus)

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen oder Seilspringen
- **Hauptteil:**
 - Squats: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (optional 5kg Hantel / Kettlebell)
 - Ausfallschritte: 3 Sätze à 15 Wiederholungen pro Bein (optional mit Hantel)
 - Beinpresse: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Hyperextension (mit Fokus Po) 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bauch:
 - Plank (Unterarmstütz) für mind. 30s halten
 - Side Plank links und rechts für mind. 30s halten
 - Beinheben: am Rücken liegend, beide Beine gestreckt anheben und langsam senken; nicht mehr ablegen → 12 WH / 3 Sätze
- **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Dehnen

Tag 2: Oberkörper (+Bauch intensiv)

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen
- **Hauptteil:**
 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln: 4 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Seitheben: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
 - Kabelüberzüge: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
 - Dips: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Bauch: (nach Ermessen)
 - Plank: 3 Sätze à 30 s
 - Crunches: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Beinheben: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Russischer Twist: 3 Sätze à 20 Wiederholungen pro Seite
- **Abkühlen:** 5-10 Minuten Dehnen

Tag 3: Ganzkörper-Workout

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen
- **Hauptteil:**
 - **Kniebeugen (Squats):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelbizeps)
 - **Liegestütze (Push-ups):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps)
 - **Klimmzüge oder Latzug (Pull-ups or Lat Pulldowns):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Latissimus dorsi, Bizeps, Trapezmuskel)
 - **Kreuzheben (Deadlifts):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Rückenstrecker, unterer Rücken, Gesäßmuskeln, Oberschenkelmuskeln)
 - **Planken (Planks):** 3 Sätze, halten für 30-60 Sekunden pro Satz (Zielmuskel: Rumpfmuskulatur (Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, seitliche Bauchmuskeln))
- **Abkühlen:** 5-10 Minuten Dehnen

Optional Tag 4: Yoga / Entspannung & Stretching

- **Yoga-Session:** 30 Minuten entspannendes Yoga für Flexibilität und Stressabbau Oder
- **Spaziergang:** 20-30 Minuten entspannter Spaziergang Oder
- **Dehnen:** 20 Minuten tiefes Dehnen, Fokus auf Beine, Bauch und Po

Woche 2:

Tag 1: Unterkörper Po & Beine

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
- **Hauptteil:**
 - Hüftheben: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Step-Ups mit Gewicht: 3 Sätze à 12 Wiederholungen pro Bein
 - Beinstrecker: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Kniebeugen an der Multipresse (Startgewicht leichter wählen, langsam steigern): 3 Sätze à 10-12 Wiederholungen
 - Bauch:
 - Plank (Unterarmstütz) für mind. 30s halten
 - Side Plank links und rechts für mind. 30s halten
 - Beinheben: am Rücken liegend, beide Beine gestreckt anheben und langsam senken; nicht mehr ablegen → 12 WH / 3 Sätze
- **Abkühlen:** 5 Minuten Dehnen

Tag 2: Oberkörper (+Bauch intensiv)

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen
- **Hauptteil:**
 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln: 4 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Seitheben: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
 - Kabelüberzüge: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
 - Dips: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Bauch: (nach Ermessen)
 - Plank: 3 Sätze à 30 s
 - Crunches: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Beinheben: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Russischer Twist: 3 Sätze à 20 Wiederholungen pro Seite
- **Abkühlen:** 5 Minuten Dehnen

Tag 3: Ganzkörper-Workout

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen
- **Hauptteil:**
 - **Kniebeugen (Squats):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelbizeps)
 - **Liegestütze (Push-ups):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps)
 - **Klimmzüge oder Latzug (Pull-ups or Lat Pulldowns):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Latissimus dorsi, Bizeps, Trapezmuskel)
 - **Kreuzheben (Deadlifts):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Rückenstrecker, unterer Rücken, Gesäßmuskeln, Oberschenkelmuskeln)
 - **Planken (Planks):** 3 Sätze, halten für 30-60 Sekunden pro Satz (Zielmuskel: Rumpfmuskulatur (Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, seitliche Bauchmuskeln))
- **Abkühlen:** 5-10 Minuten Dehnen

Woche 3

TAG 1: Unterkörper (Po / Beine Fokus)

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen oder Seilspringen
- **Hauptteil:**
 - Squats: 4 Sätze à 12 Wiederholungen (optional 5kg Hantel / Kettlebell)
 - Ausfallschritte: 3 Sätze à 15 Wiederholungen pro Bein (optional 5kg Hantel)
 - Beinpresse: 3 Sätze à 12 Wiederholungen (Startgewicht richtig wählen, mit weniger starten, dann steigern)
 - Hyperextension (mit Fokus Po) 3 Sätze à 12 Wiederholungen
 - Bauch:
 - Plank (Unterarmstütz) für mind. 30s halten
 - Side Plank links und rechts für mind. 30s halten
 - Beinheben: am Rücken liegend, beide Beine gestreckt anheben und langsam senken; nicht mehr ablegen → 12 WH / 3 Sätze
- **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Dehnen

Tag 2: Oberkörper (+Bauch intensiv)

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen
- **Hauptteil:**
 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln: 4 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Seitheben: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
 - Kabelüberzüge: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
 - Dips: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Bauch: (nach Ermessen)
 - Plank: 3 Sätze à 30 s
 - Crunches: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Beinheben: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Russischer Twist: 3 Sätze à 20 Wiederholungen pro Seite
- **Abkühlen:** 5-10 Minuten Dehnen

Tag 3: Ganzkörper-Workout

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Joggen oder Seilspringen
- **Hauptteil:**
 - **Kniebeugen (Squats):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelbizeps)
 - **Liegestütze (Push-ups):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps)
 - **Klimmzüge oder Latzug (Pull-ups or Lat Pulldowns):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Latissimus dorsi, Bizeps, Trapezmuskel)
 - **Kreuzheben (Deadlifts):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Rückenstrecker, unterer Rücken, Gesäßmuskeln, Oberschenkelmuskeln)
 - **Planken (Planks):** 3 Sätze, halten für 30-60 Sekunden pro Satz (Zielmuskel: Rumpfmuskulatur (Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, seitliche Bauchmuskeln))
- **Abkühlen:** 5-10 Minuten Dehnen

Optional Tag 4: Yoga / Entspannung & Stretching

- **Yoga-Session:** 30 Minuten entspannendes Yoga für Flexibilität und Stressabbau Oder
- **Spaziergang:** 20-30 Minuten entspannter Spaziergang Oder
- **Dehnen:** 20 Minuten tiefes Dehnen, Fokus auf Beine, Bauch und Po

Woche 4:

Tag 1: Unterkörper Po & Beine

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
- **Hauptteil:**
 - Hüftheben: 4 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Step-Ups mit Gewicht: 3 Sätze à 12 Wiederholungen pro Bein
 - Beinstrecker: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Kniebeugen an der Multipresse (Startgewicht leichter wählen, langsam steigern)
 - Bauch:
 - Plank (Unterarmstütz) für mind. 30s halten
 - Side Plank links und rechts für mind. 30s halten
 - Beinheben: am Rücken liegend, beide Beine gestreckt anheben und langsam senken; nicht mehr ablegen → 12 WH / 3 Sätze
- **Abkühlen:** 5 Minuten Dehnen

Tag 2: Oberkörper (+Bauch intensiv)

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen
- **Hauptteil:**
 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln: 4 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Seitheben: 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen
 - Kabelüberzüge: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen
 - Dips: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen
 - Bauch: (nach Ermessen)
 - Plank: 3 Sätze à 30 s
 - Crunches: 4 Sätze à 20 Wiederholungen
 - Beinheben: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
 - Russischer Twist: 3 Sätze à 20 Wiederholungen pro Seite
- **Abkühlen:** 5 Minuten Dehnen

Tag 3: Ganzkörper-Workout

- **Aufwärmen:** 5 Minuten lockeres Radfahren oder Joggen

- **Hauptteil:**

- **Kniebeugen (Squats):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelbizeps)
- **Liegestütze (Push-ups):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Brustmuskeln, vorderer Deltamuskel, Trizeps)
- **Klimmzüge oder Latzug (Pull-ups or Lat Pulldowns):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Latissimus dorsi, Bizeps, Trapezmuskel)
- **Kreuzheben (Deadlifts):** 3 Sätze x 8-12 Wiederholungen (Zielmuskel: Rückenstrecker, unterer Rücken, Gesäßmuskeln, Oberschenkelmuskeln)
- **Planken (Planks):** 3 Sätze, halten für 30-60 Sekunden pro Satz (Zielmuskel: Rumpfmuskulatur (Bauchmuskeln, Rückenmuskeln, seitliche Bauchmuskeln))

- **Abkühlen:** 5-10 Minuten Dehnen

Hinweise:

- Pausiere 60-120 Sekunden zwischen den Sätzen, um die Muskeln ausreichend zu erholen.
- Achte auf eine korrekte Ausführung jeder Übung und vermeide Schwungbewegungen oder Überstreckungen.
- Wenn du keine Klimmzüge machen kannst, verwende einen Latzug oder ein Widerstandsband, um Unterstützung zu bieten.
- Beginne mit einem leichten Gewicht und arbeite dich langsam vor, um Verletzungen zu vermeiden und die Technik zu verbessern.
- Du kannst dieses Training an drei bis vier Tagen pro Woche durchführen, wobei zwischen den Trainingstagen jeweils ein Ruhetag liegt, um eine angemessene Erholung zu gewährleisten.
- **Ernährung:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Protein, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten. Trinke ausreichend Wasser.
- **Regeneration:** Gönn deinem Körper genug Schlaf und Erholung, um Verletzungen zu vermeiden. Zwischen den Trainings derselben Muskelgruppen sollten mind. 48 Stunden Regenerationszeit sein.
- **Anpassung:** Höre auf deinen Körper und passe die Intensität der Übungen bei Bedarf an. Steigere die Gewichte und Wiederholungen schrittweise.

Viel Erfolg!

Übersichtstabelle

***Startgewicht und Steigerung eintragen**

Achte auf Pausen zwischen den Sätzen!

Aufwärmen: 10 min leichtes Joggen oder Radfahren

TAG 1 Unterkörper	Übung	Sätze	WH	Gewicht*
	Squats	4	12	
	Ausfallschritt	3	15	
	Beinpresse	3	12	
	Hyperextension	3	12	
	Beinheben	3	12	
	Plank /Side Plank	Gerade, links, rechts → mind. 30s halten		
Abkühlen: 10 min leichtes Dehnen				

Aufwärmen: 10 min leichtes Joggen oder Seilspringen

TAG 2 Oberkörper	Übung	Sätze	WH	Gewicht*
	Schulterdrücken	4	10	
	Seitheben	3	10-12	
	Kabelüberzüge	3	12	
	Dips	3	8	
	Beinheben	3	12	--
	Crunches	4	20	--
	Russian Twist	3	20	
	Plank /Side Plank	Gerade, links, rechts → mind. 30s halten		
Abkühlen: 10 min leichtes Dehnen				

Aufwärmen: 10 min leichtes Joggen oder Radfahren				
TAG 3 Ganzkörper	Übung	Sätze	WH	Gewicht*
	Kniebeugen	3	10	
	Liegestütz	3	10	
	Latzug	3	12	
	(Oder Klimmzüge	3	Nach ermesen)	
	Kreuzheben	3	10	
	Beinheben	3	12	
	Plank /Side Plank	Gerade, links, rechts → mind. 30s halten		
Abkühlen: 10 min leichtes Dehnen				

Woche 2

Variation Unterkörper

Aufwärmen: 10 min leichtes Joggen oder Radfahren				
TAG 1 Unterkörper	Übung	Sätze	WH	Gewicht*
	Hip Thrust	4	8-12	
	Step-Ups	3	12	
	Beinstrecker	3	15	
	Kniebeugen	3	10-12	
	Beinheben	3	12	
	Plank /Side Plank	Gerade, links, rechts → mind. 30s halten		
Abkühlen: 10 min leichtes Dehnen				