

# Krafttraining für Anfänger

## @ Home

### **Welches Equipment wird benötigt?**

- Fitnessbänder unterschiedlicher Stärke
- Eine Trainingsmatte, wenn nötig

## Woche 1 & 2

In den Wochen 1 & 2 trainierst du zweimal pro Woche. Die beiden Trainingstage sollten gleichmäßig über die Woche verteilt sein. Zum Beispiel könntest du montags und donnerstags trainieren. Du siehst im Folgenden zwei unterschiedliche Trainingstage, die du immer abwechselst. Das heißt, Montag wäre dein "Trainingstag 1" und Donnerstag wäre dein "Trainingstag 2". Je nach Verträglichkeit und individuellem Leistungsstand absolvierst du 2 bis 3 Sätze pro Übung. Solltest du länger als 3 bis 6 Monate kein Krafttraining durchgeführt haben, so kann es sinnvoll sein erst einmal mit 2 Sätzen zu beginnen. Unter den Trainingsplänen findest du noch wichtige Hinweise zur Durchführung des Trainings. Viel Spaß! :)

### Trainingstag 1

Übung	Sätze/Wiederholungen	Pause
Goblet-Squat mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Gesäßbrücke	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Liegestütze	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Rudern mit Band im Langsitz	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Schulterdrücken mit Band im Sitzen	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Crunches	2-3/svwm-3	1:30 min (2 min)
Außenrotation mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)

### Trainingstag 2

Übung	Sätze/Wiederholungen	Pause
Ausfallschritte (erst eine Seite vorne, dann die andere)	2-3/10 – 12 bzw. svwm-3	1:30 min (2 min)
Vorgebeugtes Rudern mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Brustpresse (Band am Stuhl)	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Seitheben mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Beinheben im Vierfüßlerstand	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Crunches-diagonal	2-3/svwm-3	1:30 min (2 min)
Außenrotation mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)

## Ab Woche 3

In den Wochen 3 & 4 trainierst du vorzugsweise dreimal pro Woche. Die drei Trainingstage sollten gleichmäßig über die Woche verteilt sein. Zum Beispiel könntest du montags, mittwochs und freitags trainieren. Falls das Training dreimal pro Woche nicht möglich sein sollte, dann trainierst du weiterhin zweimal jede Woche und versuchst das Training wie gehabt gleichmäßig auf die Woche zu verteilen (z. B. montags und donnerstags). Falls du jetzt weiterhin zweimal pro Woche trainieren möchtest, dann kann es Sinn machen die Satzanzahl auf 3 zu erhöhen, sofern du das noch nicht gemacht hast. Du siehst im Folgenden auch wieder zwei unterschiedliche Trainingstage, die du immer abwechselst. Das heißt, Montag wäre dein "Trainingstag 1", Mittwoch dein "Trainingstag 2" und Freitag wieder dein "Trainingstag 1". In der folgenden Woche beginnst du Montag aber mit "Trainingstag 2" und setzt in entsprechender Folge weiter fort. Ab der dritten Woche geht's mit dem Plan erst einmal Open End weiter. ABER VORSICHT! Solltest du keine Fortschritte mehr machen, wird der Plan deinen Körper nicht mehr weiter fordern und du brauchst neue Reize. Das heißt, wenn z. B. das Gewicht, welches du beim Krafttraining bewegst, stagniert, dann sollten wir zumindest irgendwas am Plan verändern, damit du weiterhin Erfolge siehst. Es gibt einige Möglichkeiten, wie man einen Trainingsplan mit Sinn manipulieren kann, um auf der Erfolgsspur zu bleiben. Du kannst die Wiederholungszahl gleich lassen, aber die Pause reduzieren. Das wird deine Muckies vor neue Herausforderungen stellen und dich möglicherweise wieder voranbringen. Die Wiederholungszahl zu reduzieren und die Pause unverändert zu lassen oder eventuell auch zu erhöhen könnte auch eine Variante sein. In den kommenden Wochen und Monaten findest du auf Fitness Einfach Erklärt weitere kostenlose Trainingspläne, die dich in der Zukunft auch weiter unterstützen können.

### Trainingstag 1

Übung	Sätze/Wiederholungen	Pause
Goblet-Squat mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Gesäßbrücke	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Liegestütze	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Rudern mit Band im Langsitz	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Schulterdrücken mit Band im Sitzen	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Crunches	2-3/svwm-3	1:30 min (2 min)
Außenrotation mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)

## Trainingstag 2

Übung	Sätze/Wiederholungen	Pause
Ausfallschritte (erst eine Seite vorne, dann die andere)	2-3/10 – 12 bzw. svwm-3	1:30 min (2 min)
Vorgebeugtes Rudern mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Brustpresse (Band am Stuhl)	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Seitheben mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Beinheben im Vierfüßlerstand	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Crunches-diagonal	2-3/svwm-3	1:30 min (2 min)
Außenrotation mit Band	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)

### Hinweise

Die Übungen zunächst nicht bis zur Erschöpfung ausführen, sondern aufhören, wenn es sehr anstrengend wird. Die Bandstärke bei den entsprechenden Übungen anpassen. Bsp. Goblet-Squat: Du würdest mit einem bestimmten Band (oder auch nur mit Körpergewicht) max. 15 Wiederholungen schaffen, aber du beendest den Satz schon nach 12 Wiederholungen.

Sollte „svwm“ vermerkt sein, dann heißt das: „so viele Wiederholungen wie möglich“. Gibt es den Vermerk „svwm-3“, dann beendest du den Satz, wenn es sehr anstrengend wird und in etwa noch 3 weitere Wiederholungen möglich wären.

Sollte eine Übung aufgrund der Körperposition zu schwer oder zu einfach sein, um in dem angegebenen Wiederholungsbereich zu bleiben, dann entweder die Körperposition anpassen und/oder externen Widerstand in Form von Bändern hinzufügen oder entfernen. Bsp. 1 Liegestütze: Sollten reguläre Liegestütze zu schwer sein, dann funktionieren möglicherweise Liegestütze auf den Knien (ein Polster unter den Knien ist empfehlenswert). Bsp. 2 Goblet-Squat mit Band: Sollte der Goblet-Squat bereits mit dem eigenen Körpergewicht ausreichend schwer sein, so brauchst du keinen weiteren Widerstand. Sind die Goblet-Squats "nur" mit dem eigenen Körpergewicht zu leicht, dann nutze Widerstand in Form eines Bands.