

Krafttraining für Anfänger

@ Gym

Woche 1 & 2

In den Wochen 1 & 2 trainierst du zweimal pro Woche. Die beiden Trainingstage sollten relativ 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 KH/Kettlebell	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Brustpresse	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Rudern an der Maschine	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Schulterpresse	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Leg curl an der Maschine	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)
Latziehen (Obergriff, mehr als schulterbreit)	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Butterfly an der Maschine	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Seitheben mit KH	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Hyperextensions	2-3/10 – 12 bzw. svwm-3	1:30 min (2 min)
Crunches-diagonal	2-3/svwm-3	1:30 min (2 min)
Außenrotation mit KH (Seitlage)	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)

Ab Woche 3

Ab der dritten Woche trainierst du vorzugsweise dreimal pro Woche. Die drei Trainingstage sollten relativ 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 Satzzahl 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. Den Plan ab der dritten Woche kannst du erst einmal so lange weiter machen, wie du Erfolge siehst. Bestimmt erreichst du aber irgendwann ein Plateau. Das heißt, du kannst z. B. kein Gewicht mehr draufpacken oder der Plan wird einfach nur langweilig. Dann solltest du etwas an dem Plan ändern. Oft kann es schon ausreichen die Pausenzeit anzupassen. Man könnte mal eine kürzere Pause bei gleicher Wiederholungszahl probieren, um die Muskulatur wieder mit neuen Reizen zu fordern. Du könntest die Satzpause auch so lassen und die Wiederholungen etwas reduzieren - vlt auf 8 - 10 pro Satz. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten dein Trainingsschema anzupassen. In der nächsten Zeit veröffentliche ich immer mehr kostenlose Trainingspläne, auf die du dann auch wechseln könntest.

Trainingstag 1

Übung	Sätze/Wiederholungen	Pause
Goblet Squat mit KH/Kettlebell	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Rudern mit LH	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Butterfly an der Maschine	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Schulterpresse	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Leg curl an der Maschine	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Russian Twist	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
Rumänisches Kreuzheben mit LH	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Ausfallschritte (erst eine Seite vorne, dann die andere)	2-3/10 – 12 bzw. svwm-3	1:30 min (2 min)
Latziehen (Obergriff, mehr als schulterbreit)	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Brustpresse	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Seitheben mit KH	2-3/10 – 12	1:30 min (2 min)
Reverse Crunches	2-3/svwm-3	1:30 min (2 min)
Außenrotation mit KH (Seitlage)	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. Bsp. Goblet-Squat mit KH/Kettlebell: 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 einer Kurzhantel oder einer Kettlebell.