

Trainingsplan, 4 Tage

BEISPIEL

Beispiel: Ober- und Unterkörper, jede Muskelgruppe 2 Mal pro Woche

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

TAGE PRO WOCHE	ÜBUNGEN	SÄTZE PRO WOCHE	Ø RPE
4	24	67	8,4

TAG 1
Oberkörper A

TAG 2
Unterkörper A

TAG 3
Oberkörper B

TAG 4
Unterkörper B

1 Tag 1: Oberkörper A

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Bankdrücken (Langhantel)	3	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Rudern vorgebeugt	3	8 bis 10		8	2 min	
Schulterdrücken (Kurzhandeln)	3	8 bis 10		8	2 min	
Latzug	3	10 bis 12		8	90 s	
Trizepsdrücken am Kabel	2	10 bis 12		9	60 s	
Bizepscurls (Kurzhandeln)	2	10 bis 12		9	60 s	

2 Tag 2: Unterkörper A

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Kniebeuge	3	6 bis 8		8	2 bis 3 min	
Rumänisches Kreuzheben	3	8 bis 10		8	2 min	
Beinpresse	3	10 bis 12		8	2 min	
Beinbeuger liegend	3	10 bis 12		9	90 s	
Wadenheben stehend	3	12 bis 15		9	60 s	
Plank	3	30 bis 45 s		8	60 s	

So liest du den Plan: RPE 8 bedeutet, dass du am Satzende noch etwa 2 Wiederholungen geschafft hättest. Lasten trägst du selbst ein, weil sie von Person zu Person verschieden sind. Das ist ein allgemeines Beispiel, kein Plan für eine bestimmte Person.

Trainingsplan, 4 Tage

BEISPIEL

Beispiel, Fortsetzung: Oberkörper B und Unterkörper B

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

TAGE PRO WOCHE	ÜBUNGEN	SÄTZE PRO WOCHE	Ø RPE
4	24	67	8,4

 TAG 1
Oberkörper A

 TAG 2
Unterkörper A

TAG 3
Oberkörper B

TAG 4
Unterkörper B

3 Tag 3: Oberkörper B

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Schrägbankdrücken (Kurzhandeln)	3	8 bis 10		8	2 min	
Klimmzüge oder Latzug eng	3	6 bis 10		8	2 min	
Seitheben	3	12 bis 15		9	60 s	
Rudern am Kabel	3	10 bis 12		8	90 s	
Face Pulls	2	12 bis 15		9	60 s	
Dips oder Trizepsstrecken	2	10 bis 12		9	60 s	

4 Tag 4: Unterkörper B

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ
Kreuzheben oder Hip Thrust	3	5 bis 8		8	2 bis 3 min	
Ausfallschritte (Kurzhandeln)	3	8 bis 10 je Bein		8	90 s	
Beinstrecker	3	10 bis 12		9	90 s	
Hüftbeuger oder Adduktoren	2	12 bis 15		9	60 s	
Wadenheben sitzend	3	12 bis 15		9	60 s	
Seitlicher Unterarmstütz	3	20 bis 30 s je Seite		8	45 s	

Progression: Schaffst du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl, erhöhe die Last beim nächsten Training um die kleinste mögliche Stufe und starte wieder bei der unteren Zahl.

LEERE KOPIE

Trainingsplan, **leer**

Leere Kopie zum Ausfüllen, Tag 1 und 2

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

SÄTZE, TAG 1	SÄTZE, TAG 2	ÜBUNGEN	Ø RPE
—	—	—	—

TAG 1

TAG 2

TAG 3

TAG 4

1 Tag 1: _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ

2 Tag 2: _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ

NOTIZEN:

LEERE KOPIE

Trainingsplan, **leer**

Leere Kopie zum Ausfüllen, Tag 3 und 4

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

SÄTZE, TAG 3	SÄTZE, TAG 4	ÜBUNGEN	Ø RPE
—	—	—	—

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4
-------	-------	-------	-------

3 Tag 3:

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ

4 Tag 4:

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	LAST (KG)	RPE	PAUSE	NOTIZ

NOTIZEN:

PROGRESSION

Progression und Wochensätze

Last über 8 Wochen festhalten und Sätze pro Muskel zählen

NAME

WOCHE / DATUM

ZIEL

EINSCHRÄNKUNGEN

SÄTZE PRO WOCHE —	GRUPPEN AB 10 SÄTZEN — / 9	ZUWACHS, WOCHE 1 BIS 8 — kg	WOCHE EINGETRAGEN — / 8
----------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

1 Last-Verlauf in kg (schwerster Arbeitssatz)

ÜBUNG	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	ZUWACHS

2 Sätze pro Muskelgruppe und Woche

MUSKELGRUPPE	DEINE SÄTZE	ORIENTIERUNG	ANPASSEN?
Brust		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Rücken		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Schultern		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Bizeps		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Trizeps		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Quadrizeps		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Beinbeuger und Gesäß		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Waden		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	
Rumpf		☐ unter 5 ☐ 5 bis 9 ☐ 10 oder mehr	

Orientierung, keine Pflicht: Die Meta-Analyse von Schoenfeld et al. (2017) unterschied weniger als 5, 5 bis 9 und 10 oder mehr Sätze pro Muskel und Woche. Mehr Wochensätze gingen im Schnitt mit mehr Muskelzuwachs einher. Starte lieber niedriger und steigere über Wochen, als sofort viel zu machen.