

Trainingsplan

Sarah Bennett

Erstellt von	Alex Morgan
Ziel	Muskelaufbau (Hypertrophie)
Niveau	Fortgeschritten
Häufigkeit	3× pro Woche
Blocklänge (Mesozyklus)	4 Wochen

Dieser Block behält an jedem Trainingstag während aller 4 Wochen DIESELBEN Übungen. Das ist Absicht: Ein höheres Gewicht sagt nur dann etwas aus, wenn die Übung gleich geblieben ist (Williams et al. 2017). Die Belastung steigt Woche für Woche (progressive Überlastung, ACSM/NSCA) und wird als „+X % gegenüber Woche 1“ angezeigt. Notieren Sie in Woche 1 ein machbares Startgewicht; steigern Sie die Last erst, wenn der Kunde die Ziel-Wiederholungen um 1-2 übertrifft. Abwechslung bringt der NÄCHSTE Block, der auf andere Übungen wechselt (Kassiano et al. 2022). Lassen Sie eine Übung immer aus oder passen Sie sie an, wenn sie schmerzt, und fragen Sie im Zweifel eine Ärztin, einen Arzt oder Physiotherapeuten.

Tag 1: Ganzkörper A

Dieselben Übungen in allen 4 Wochen dieses Blocks. Tragen Sie die verwendete Last in das Feld der jeweiligen Woche ein; die Vorwoche steht direkt daneben. Steigern Sie das Gewicht erst, wenn der Kunde die Ziel-Wiederholungen um 1-2 übertrifft (ACSM).

Aufwärmen		Cool-down	
Knöchel- und Handgelenkkreisen	1 × 50s	Quadrizepsdehnung (stehend, mit Abstützung)	1 × 30s
Brustöffner im Stehen (Arme nach hinten öffnen)	1 × 50s	Dehnung des Unterrückens (Katze-Kuh, ruhig)	1 × 30s
Nackenrollen (ruhig, Halbkreis)	1 × 50s	Nackendehnung (leichte Seitneigung)	1 × 30s
Hauptteil			
ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	PAUSE	Woche 4 Ziel +10 %
Seitenlage Hüftabduktion (Bein seitwärts heben) Sich auf die Seite legen, unteres Bein gebeugt, oberes Bein gestreckt und leicht nach hinten. Das obere Bein seitwärts heben, ohne die Hüfte nach hinten zu kippen, und kontrolliert zurückführen. Die Spannung an der Seite der Hüfte spüren, nicht im unteren Rücken. Anpassung: Das Becken senkrecht zum Boden halten (nicht nach hinten kippen) und die Höhe begrenzen — die Bewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus dem Rumpf.	3 × 10	75s	
Gestrecktes Bein heben liegend (einbeinig) Sich auf den Rücken legen, ein Knie gebeugt mit dem Fuß flach auf dem Boden, das andere Bein gestreckt. Zuerst den Oberschenkelmuskel anspannen, das gestreckte Bein bis zur Höhe des anderen Knies heben und kontrolliert absinken lassen. Das Knie des arbeitenden Beins bewegt sich nicht. Anpassung: Das andere Bein gebeugt mit dem Fuß flach auf dem Boden halten und den unteren Rücken leicht auf der Matte belassen, damit der Hüftbeuger nicht an den Lendenwirbeln zieht (Quelle B1: Rumpfstabilität vor Bewegungsumfang).	3 × 10	75s	
Beinpresse (Maschine) Die Füße schulterbreit auf der Platte aufstellen, bis 90° Kniewinkel absenken und über die Fersen zurückdrücken. Die Maschine führt die Bahn, daher ist kein Gleichgewicht nötig; ideal, um ohne Coach sicher schwer zu trainieren.	3 × 10	75s	
Assistierter Klimmzug (Maschine mit Gegengewicht) Knie oder Füße auf das Polster stellen, ein Gegengewicht wählen, mit dem 8–10 saubere Wiederholungen möglich sind. MEHR Gegengewicht = leichter. Das Gegengewicht alle paar Wochen um eine Platte senken: so wächst man Schritt für Schritt zum freien Klimmzug.	3 × 10	75s	
Einarmiges Kurzhantel-Floor-Press Wie der Floor Press, aber mit einer Kurzhantel. Die freie Hand auf dem Bauch oder neben dem Körper ablegen. Anti-Rotations-Übung für die Körpermitte, gleicht Unterschiede zwischen links und rechts aus.	3 × 10	75s	
Rumpf			
ÜBUNG	SÄTZE × WDH.	PAUSE	Woche 4 Ziel +10 %
TRX-Plank mit Knieheben (Crunch) Mit den Füßen in den TRX-Schlaufen in Liegestützposition. Beide Knie zur Brust ziehen.	2 × 8	30s	
Side Plank (seitliche Stütze), auf den Füßen Wie die Knie-Variante, aber gestreckt auf den Füßen - durch den längeren Hebel schwerer.	2 × 30s	30s	
Dead Bug Auf dem Rücken liegen, Arme und Beine nach oben, abwechselnd gegenüberliegenden Arm und Bein absenken, ohne dass der untere Rücken ins Hohlkreuz geht.	2 × 8	30s	

RungGym, ein Programm nach den Richtlinien von ACSM und NSCA. Dieselben Übungen bleiben den ganzen Block über bestehen, damit Fortschritt messbar ist; der nächste Block wechselt sie. Brechen Sie ab, wenn es schmerzt, und fragen Sie im Zweifel eine Ärztin, einen Arzt oder Physiotherapeuten.