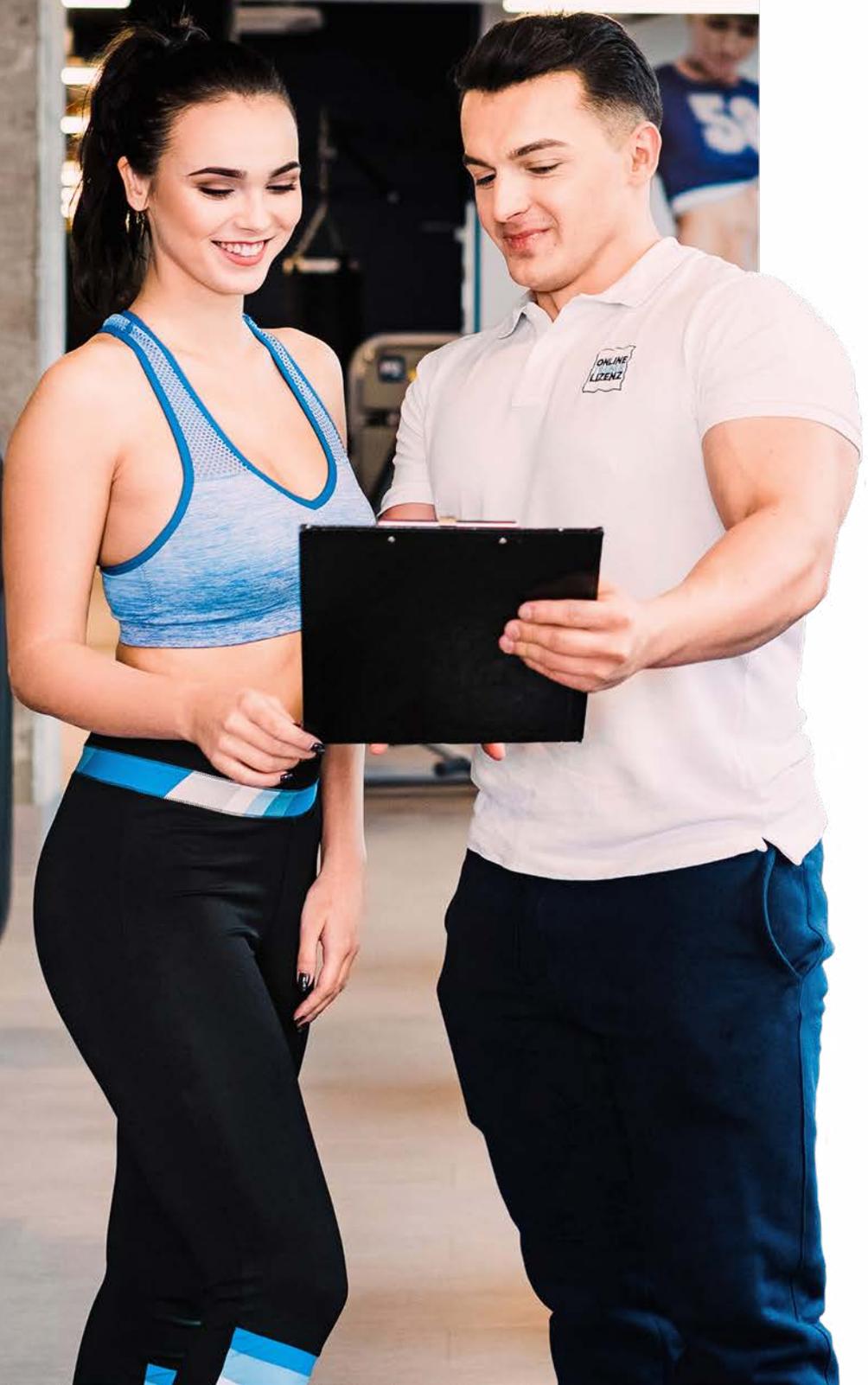


**ONLINE
TRAINER
LIZENZ**

Trainingspläne



In unseren Artikeln hast du bereits erfahren, wie du den perfekten Trainingsplan für dich erstellst. Hier zeigen wir dir, wie so ein perfekter Trainingsplan aussehen kann und bieten dir Beispiele für die Praxis. Wichtig: Welcher Trainingsplan der richtige für dich ist hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Ein Trainingsplan muss sich nach deinen Zielen, Grundvoraussetzungen und deinem Zeitbudget richten. Daher sollte ein Trainingsplan nie unreflektiert nachtrainiert werden. Stelle zuerst fest, ob der Trainingsplan zur dir passt und ob gegebenenfalls Modifikationen vorgenommen werden müssen. Die hier dargestellten Beispieltrainingspläne sind für gesunde Trainierende.

Schritte zur Wahl des Trainingsplans:

Schritt 1: Trainingshäufigkeit

Lege dein Training so aus, dass jede Muskelgruppe mindestens zweimal pro Woche trainiert wird, besser noch dreimal.

Schritt 2: Trainingsziel

Für den Muskelaufbau und die Gewichtsreduktion empfiehlt sich ein Wiederholungsbereich von 8 bis 12 Wiederholungen. Wenn du gezielt deine Kraft steigern möchtest, ist ein Wiederholungsbereich unter 5 empfehlenswert. Beachte: Ein Trainingsplan zum Kraftaufbau geht immer mit einem geringeren Volumen und längeren Pausenzeiten einher.

Schritt 3: Trainingsniveau

Als Anfänger liegt der Fokus auf dem Erlernen der korrekten Technik, Gewichtssteigerungen sind von Einheit zu Einheit realisierbar. Für Erfolg im Training reicht ein geringeres Volumen. Je fortgeschrittener du bist, desto mehr Trainingsvolumen wird benötigt und desto komplexer dürfen die Übungen werden.

Schritt 4: Individuelle Präferenzen

Der Trainingsplan muss Spaß machen, um kontinuierliches Training zu sichern. Es bringt nichts wenn dein Trainingsplan dir „Kniebeugen“ vorschreibt, du diese Übung nicht leiden kannst und deswegen ungern ins Training gehst. Hier bietet es sich an die Übung durch eine gleichwertige zu ersetzen, die den gleichen Bewegungsablauf abdeckt wie z. B. Ausfallschritte oder die Beinpresse. Das heißt nicht, dass man nie etwas neues probieren sollte und in seiner Komfortzone bleiben sollte – im Gegenteil – um zu erfahren, was man bevorzugt muss man variieren und probieren. Wenn man jedoch feststellt, dass eine bestimmte Art zu trainieren, eine Übung oder ein Split-System einem einfach nicht liegt, sollte man sich guten Gewissens dagegen entscheiden können.

Schritt 5: Schwachstellen

Um Schwachstellen auszumerzen ist es sinnvoll diese häufiger oder mit mehr Volumen zu trainieren und so den Fokus des Trainings darauf zu richten. Dabei sollte immer ein möglichst neutraler Blick auf die „Problemstellung“ gewahrt werden. Erfolge sollten objektiv dokumentiert werden (Trainingstagebuch, Umfangsmessung, Fotos). Das ist wichtig,

um den Fokus des Trainings korrekt zu setzen, insbesondere wenn man einen Trainingsplan für sich selbst erstellt. Im Zweifelsfall ist ein erfahrener Trainer zu Rate zu ziehen (Das gilt auch, wenn man selbst ein erfahrener Trainer ist). Man ist selbst immer etwas strenger mit sich als angebracht. Um kontinuierlich motiviert zu bleiben und sein Trainingsziel unter Beachtung eines ausgewogenen Körperbildes zu erreichen, sollte man das im Hinterkopf behalten.

Um das ausgewogene Körperbild sicher zu stellen, sollte man bei der Modifikation von Trainingsplänen darauf achten. Übungen durch andere Übungen, die den gleichen Bewegungsablauf abbilden, zu ersetzen. Wenn man den Fokus des Plans ändern möchte, geht das durch Anpassung der Übungsauswahl oder der Satzzahl. Dabei muss für die großen Muskelgruppen die Gewichtung beibehalten werden: Je größer der Muskel desto mehr Volumen. Sind die Schwachstellen an kleinen Muskeln, macht es keinen Sinn das Trainingsvolumen bis zum Volumen der großen Muskelgruppen zu steigern. Etwas über der „Norm“ ist hier perfekt, wenn die Schwachstelle dennoch eine bleibt, empfehlen sich Intensitätstechniken oder spezielle Trainingsmethoden wie z. B. Okklusionstraining.

Allgemeines zum Trainingsplan

Bei den im Folgenden dargestellten Trainingsplänen wurde auch die gezielte Darstellung des Auf- und Abwärmens verzichtet. Generell sollte vor jeder Trainingseinheit ein 5- bis 10-minütiges allgemeines Aufwärmen, gefolgt von einem spezifischem Aufwärmen, erfolgen. Für das Cool-Down sollte man ebenfalls 5 bis 10 Minuten einkalkulieren. Dieses kann gerne durch ergänzende Maßnahmen erweitert werden. Die Pausenzeiten in der Trainingseinheiten sind mit 60 bis 90 Sekunden bei Hypertrophietraining und mit 2 bis 3 Minuten beim Maximalkrafttraining zu planen, auch hier sollte die körperliche Verfassung während des Trainings beachtet werden. Die Übungen sollten mit einer Kadenz von 2/0/1 durchgeführt werden. Abweichungen sind bei entsprechender Zielsetzung möglich. Das subjektive Belastungsempfinden (RPE) sollte im Hypertrophiebereich zwischen 8 und 9 liegen (RPE 10 = Muskelversagen; RPE 8 = 2 Wiederholung auf Reserve) und im Maximalkrafttraining bei 9 bis 10.

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Der Klassiker – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion

Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
		1	2	3	4	5
Kreuzheben	3 × 12					
Kniebeuge	3 × 8					
Klimmzüge	3 × Max					
Schrägbankdrücken	3 × 12					
LH-Rudern	3 × 8					
Bankdrücken	3 × 8					
Schulterdrücken	3 × 12					
Beinheben	3 × Max					

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Der Klassiker modifiziert für Anfänger – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion

Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
		1	2	3	4	5
Beinpresse	3 × 12					
Rückenstrecker	3 × 12					
Latzug zur Brust	3 × 12					
Brustpresse	3 × 12					
Rudermaschine	3 × 12					
Butterfly	3 × 12					
Schulterdrücken	3 × 12					
Crunches	3 × Max					

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Der Klassiker – Kraftaufbau

Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
		1	2	3	4	5
Kreuzheben	5 × 5					
Kniebeuge	4 × 5					
LH-Rudern	5 × 5					
Bankdrücken	4 × 5					
Schulterdrücken	4 × 5					
Beinheben	3 × Max					

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Für Variety-Seeker – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion, Fokus Beine und Po

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Trainingsplan A	Kniebeuge	3 × 12					
	Liegestütze	3 × Max					
	Ausfallschritte	3 × 8					
	Abduktion (Maschine)	3 × 12					
	Latzug zur Brust	4 × 12					
	Reverse Butterfly	4 × 12					
	Adduktion (Maschine)	3 × 12					
	Beinheben	3 × Max					

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Für Variety-Seeker – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion, Fokus Beine und Po

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Trainingsplan B	Kreuzheben	3 × 12					
	Bankdrücken	3 × 10					
	LH-Rudern	4 × 8					
	Hip thrust	3 × 10					
	Schulterdrücken	3 × 12					
	Bizeps-Curls	2 × 12					
	Trizeps am Seil	2 × 12					
	Wadenheben stehend	3 × 12					
	Plank	3 × Max					

📌 Trainingsplan A und B werden im Wechsel trainiert, dabei ist mindestens ein Tag zur Regeneration zwischen den Einheiten.

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Für Variety-Seeker – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion, Fokus Oberkörper

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Trainingsplan A	Kniebeuge	4 × 10					
	Klimmzug, weit	4 × Max					
	Schrägbankdrücken	4 × 12					
	Beinstrecker	3 × 12					
	LH-Rudern, eng	3 × 12					
	Schulterdrücken	4 × 12					
	Beinheben	3 × Max					

Ganzkörpertraining

📅 1-3 Trainingseinheiten pro Woche

Für Variety-Seeker – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion, Fokus Oberkörper

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Trainingsplan B	Kreuzheben	3 × 8					
	T-Bar-Rudern	4 × 8					
	Bankdrücken	3 × 8					
	Beinbeuger	3 × 12					
	Butterfly	3 × 12					
	Butterfly Reverse	4 × 12					
	Bizeps-Curls, KH	3 × 12					
	Trizepsdrücken, Seil	3 × 12					
	Plank	3 × Max					

📌 Trainingsplan A und B werden im Wechsel trainiert, dabei ist mindestens ein Tag zur Regeneration zwischen den Einheiten.

2-er Split

📅 4-5 Trainingseinheiten pro Woche

OK-UK-Split – Muskelaufbau, Fokus Beine

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Oberkörper	Latzug zur Brust	4 × 12					
	Schrägbankdrücken	4 × 12					
	LH-Rudern, eng, Untergriff	4 × 10					
	KH-Drücken, flach	3 × 10					
	KH-Rudern, einarmig	3 × 10					
	Seitheben	3 × 12					
	Schulterdrücken	3 × 10					
	Bizeps-Curls gedreht	2 × 10					
	Trizeps-Seil über Kopf	2 × 10					

2-er Split

📅 4-5 Trainingseinheiten pro Woche

OK-UK-Split – Muskelaufbau, Fokus Beine

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Unterkörper	Rumänisches Kreuzheben	4 × 12					
	Ausfallschritt	4 × 8					
	Hip Thrust	4 × 10					
	Sissi Squat	4 × 12					
	Adduktorenmaschine	3 × 12					
	Abduktorenmaschine	3 × 12					
	Wadenheben stehend	3 × 12					
	Beinheben	4 × 12					

2-er Split

📅 4-5 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Split – Muskelaufbau, Fokus Oberkörper

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Push	Bankdrücken	4 × 8					
	Schrägbankdrücken	4 × 10					
	Butterfly	4 × 12					
	Seitheben	3 × 12					
	Schulterdrücken	3 × 10					
	Trizeps-Seil	3 × 12					
	Bauchmaschine	3 × 12					
	Plank	3 × Max					

2-er Split

📅 4-5 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Split – Muskelaufbau, Fokus Oberkörper

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Pull	Kreuzheben	3 × 8					
	Kniebeugen	3 × 10					
	LH-Rudern, weit, Obergriff	4 × 12					
	Beinstrecker	3 × 12					
	Klimmzug weit	3 × Max					
	T-Bar-Rudern, eng	4 × 10					
	Rudermaschine, eng, Untergriff	3 × 8					
	Butterfly Reverse	3 × 12					
	Bizeps-Curls	3 × 12					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Push	Bankdrücken	4 × 8					
	Schrägbankdrücken	4 × 10					
	Butterfly	4 × 12					
	Seitheben	3 × 12					
	Schulterdrücken	3 × 10					
	Trizeps-Seil	3 × 12					
	Bauchmaschine	3 × 12					
	Plank	3 × Max					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Pull	Klimmzug weit	4 × Max					
	LH-Rudern, eng, Untergriff	4 × 10					
	Einarmiges Ziehen, Kabelzug	4 × 12					
	Rudermaschine, weit, Obergriff	4 × 8					
	Butterfly Reverse	4 × 12					
	Bizeps-Curls, gedreht	4 × 10					
	Außenrotation am Kabelzug	3 × 12					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau und Gewichtsreduktion

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Beine, unterer Rücken	Kreuzheben	4 × 12					
	Ausfallschritt	4 × 10					
	Beinpresse	3 × 8					
	Beinbeuger, liegend	3 × 12					
	Beinstrecker	3 × 12					
	Abduktoren	3 × 12					
	Adduktoren	3 × 12					
	Wadenheben	3 × 12					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau, Schwachpunkt Schultermuskulatur

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Push	Bankdrücken	4 × 8					
	Schrägbankdrücken	4 × 10					
	Butterfly	4 × 12					
	Seitheben, KH	4 × 12					
	Aufrechtes Rudern, Kabel	3 × 10					
	Schulterdrücken	4 × 8					
	Trizeps-Seil	3 × 12					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau, Schwachpunkt Schultermuskulatur

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Pull	Klimmzug, weit	4 × Max					
	LH-Rudern, eng, Untergriff	4 × 10					
	Einarmiges Ziehen, Kabelzug	4 × 12					
	Rudermaschine, weit, Obergriff	4 × 8					
	Butterfly Reverse	5 × 12					
	Außenrotation am Kabelzug	4 × 12					
	Bizeps-Curls, gedreht	3 × 12					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau, Schwachpunkt Schultermuskulatur

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Beine, Bauch, unterer Rücken	Kreuzheben	3 × 12					
	Ausfallschritt	3 × 10					
	Beinpresse	3 × 8					
	Beinbeuger, liegend	3 × 12					
	Beinstrecker	3 × 12					
	Abduktoren	2 × 12					
	Adduktoren	2 × 12					
	Wadenheben	2 × 12					
	Beinheben	3 × Max					
	Plank	3 × Max					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau, Schwachpunkt Gesäß und Ischiocrurale Muskulatur

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Push	Bankdrücken	4 × 8					
	Schrägbankdrücken	4 × 10					
	Butterfly	4 × 12					
	Seitheben	3 × 12					
	Schulterdrücken	3 × 10					
	Trizeps-Seil	3 × 12					
	Bauchmaschine	3 × 12					
	Plank	3 × Max					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau, Schwachpunkt Gesäß und Ischiocrurale Muskulatur

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Pull	Klimmzug, weit	4 × Max					
	LH-Rudern, eng, Untegriff	4 × 10					
	Einarmiges Ziehen, Kabelzug	4 × 12					
	Rudermaschine, weit, Obergriff	4 × 8					
	Butterfly Reverse	4 × 12					
	Bizeps-Curls, gedreht	4 × 10					
	Außenrotation am Kabelzug	3 × 12					

3-er Split

📅 ab 6 Trainingseinheiten pro Woche

Push-Pull-Beine – Muskelaufbau, Schwachpunkt Gesäß und Ischiocrurale Muskulatur

	Übung	Sätze * WDH	kg/WDH				
			1	2	3	4	5
Beine, unterer Rücken	Wadenheben in tiefer Kniebeugeposition (Multipresse)	3 × 12					
	Rumänisches Kreuzheben	4 × 12					
	Ausfallschritt einbeinig	4 × 10					
	Hip Thrust	4 × 8					
	Po-Kickbacks am Kabel	4 × 12					
	Beinbeuger, liegend	3 × 10					
	Abduktoren	4 × 12					
	Adduktoren	4 × 12					

Musterplan – Für dein eigenes Training

Gerne möchten wir dir abschließend noch einen Musterplan zur Verfügung stellen. Das ist ein nicht ausgefüllter Trainingsplan, den du für dich anpassen und für dein Training nutzen kannst. An dieser Stelle möchten wir nochmal darauf hinweisen, dass Trainingsplanung sehr individuell sein kann und auch sollte. Die obigen Beispielpläne können dir also als Anhaltspunkt dienen. Darauf basierend kannst du dir dann deinen eigenen oder den Plan deiner Trainees entsprechend anpassen. Genau hier kommt dann der Musterplan ins Spiel. Wir haben sogar offene Spalten für das tatsächlich genutzte Trainingsgewicht beigefügt.

Viel Spaß mit deinen Erfolgen im Training!

Mein Trainingsplan

Übung	Sätze * WDH	kg/WDH (Bsp.: 80 kg/10 WDH)				
		1	2	3	4	5



Du hast jetzt einige Beispielpläne sowie wertvolle Informationen zur Trainingsplanung erhalten und gelernt – Das reicht dir noch nicht? Das können wir nachvollziehen, denn der komplette Themenkomplex rund um das Training ist sehr spannend und man lernt nie aus. Sobald du dich einmal in die Trainingsplanung reingearbeitet hast, warten noch weitere, interessante Themen auf dich: Progressionsschema, um die besten Fortschritte zu erzielen. Trainingsprinzipien, worauf die Trainingslehre basiert. Wichtigkeit der einzelnen Trainingsparameter zueinander und vieles mehr.

Wenn du daran Interesse hast, ist die Fitnesstrainer(in)-B-Lizenz die perfekte Grundlage für dich.

