KOSTENLOSER GUIDE

# Kostenlose Trainingspläne

7 durchdachte Splits für langfristigen Muskelaufbau - kompakt, verständlich und direkt umsetzbar.

IM GUIDE ENTHALTEN

**7 Trainingspläne · Übungsbibliothek · kompakte Trainingsregeln**

## Direkt zum passenden Plan springen

Du kennst die Grundlagen bereits? Über die nächste Seite gelangst du direkt zu deinem gewünschten Trainingsplan.

TRAININGSPLAN AUSWÄHLEN

Oder zuerst die Grundlagen lesen →

SCHNELLZUGRIFF

# Welchen Trainingsplan möchtest du nutzen?

Wähle den Split, der am besten zu deinem Alltag und deiner Trainingshäufigkeit passt.

2-3 EINHEITEN

### Ganzkörper

Einfacher Einstieg mit Ganzkörperfokus.

PLAN ÖFFNEN →

4 EINHEITEN

### Upper / Lower

Klare Trennung von Ober- und Unterkörper.

PLAN ÖFFNEN →

ROTATION

### Push / Pull / Legs

Fokussierte Push-, Pull- und Beineinheiten.

PLAN ÖFFNEN →

5 EINHEITEN

### PPL + Upper / Lower

Feste Woche mit fünf Trainingseinheiten.

PLAN ÖFFNEN →

4 EINHEITEN

### Torso / Limbs

Torso getrennt von Armen und Beinen.

PLAN ÖFFNEN →

4 EINHEITEN

### Push Full Body / Pull Full Body

Ganzkörper nach Push und Pull getrennt.

PLAN ÖFFNEN →

4 EINHEITEN

### Frauen Trainingsplan

Unterkörperfokus bei vollständigem Oberkörpertraining.

PLAN ÖFFNEN →

**Noch unsicher?**

Lies zuerst die kurze Einführung und die wichtigsten Trainingsregeln.

GRUNDLAGEN LESEN →

SO NUTZT DU DEN GUIDE

# Einfach auswählen. Langfristig umsetzen.

Ein guter Trainingsplan muss nicht kompliziert sein. Entscheidend ist, dass er zu deinem Alltag passt und dir ermöglicht, deine Leistung langfristig zu steigern.

**01** **Wähle einen realistischen Split**

Entscheide dich nicht für den Plan mit den meisten Trainingstagen, sondern für den, den du zuverlässig umsetzen kannst.

**02** **Nutze eine feste Woche oder Rotation**

Bei einer Rotation führst du die Einheiten der Reihe nach aus und setzt die vorgesehenen Pausentage dazwischen.

**03** **Führe ein Logbuch**

Notiere Gewicht und Wiederholungen. So erkennst du, ob du dich über mehrere Wochen tatsächlich verbesserst.

**04** **Bleibe bei deinen Übungen**

Wechsle Übungen nicht ständig. Nutze Varianten, die stabil, schmerzfrei und langfristig steigerbar sind.

**05** **Wechsle den Plan nicht ohne Grund**

Bleibe bei deinem Plan, solange du Fortschritte machst, dich regenerierst und die Übungen gut verträgst.

TRAININGSREGELN | ÜBUNGSBIBLIOTHEK | PLAN WÄHLEN

GRUNDLAGEN

# Die wichtigsten Trainingsregeln

Diese Regeln gelten für alle Trainingspläne in diesem Guide.

### 01 Trainiere mit 0-1 RIR

Die meisten Arbeitssätze sollten so beendet werden, dass höchstens eine saubere Wiederholung möglich gewesen wäre. Bei stabilen Maschinen und Isolationsübungen kannst du regelmäßig bis zum Muskelversagen trainieren.

### 02 Technik vor Gewicht

Mehr Gewicht ist nur dann Fortschritt, wenn deine Ausführung sauber und vergleichbar bleibt. Beende technisch anspruchsvolle Sätze, sobald sich die Bewegung deutlich verschlechtert.

### 03 Nutze 6-12 Wiederholungen

Arbeite bei allen Übungen im Bereich von 6-12 sauberen Wiederholungen. Sobald du das obere Ende erreichst, erhöhst du das Gewicht leicht und arbeitest dich erneut nach oben.

### 04 Führe ein Logbuch

Notiere Gewicht, Wiederholungen und Arbeitssätze. Nur so kannst du zuverlässig erkennen, ob du dich langfristig steigerst.

### 05 Steigere dich langfristig

Fortschritt kann mehr Gewicht, mehr Wiederholungen oder eine sauberere Ausführung bedeuten. Nicht jede einzelne Einheit muss besser sein - entscheidend ist die Entwicklung über mehrere Wochen.

### 06 Behalte die Reihenfolge bei

Die Übungsreihenfolge ist bewusst gewählt. Priorisierte und anspruchsvollere Übungen stehen meist früher in der Einheit.

← ZUR EINFÜHRUNG

WEITERE REGELN →

GRUNDLAGEN

# Aufwärmen, Pausen und Regeneration

Halte die Vorbereitung effizient und trainiere anschließend mit hoher Qualität.

### 07 Wärme dich gezielt auf

Aufwärmsätze sollen dich körperlich und mental vorbereiten, die Technik festigen und dich an das Arbeitsgewicht heranführen - ohne dich zu ermüden.

### 08 Pausiere ausreichend

Pausiere, bis du den nächsten Satz wieder leistungsfähig ausführen kannst. Als Orientierung: 2-4 Minuten bei Verbundübungen und 1,5-3 Minuten bei Isolationsübungen.

### 09 Erhöhe das Volumen nicht blind

Die vorgegebenen Sätze sind die Standardvorgabe. Mehr Volumen ist nur sinnvoll, wenn du dich gut regenerierst und einen konkreten Grund dafür hast.

### 10 Nimm Schmerzen ernst

Muskelbrennen ist normal. Stechende, scharfe oder zunehmende Schmerzen sind kein sinnvoller Trainingsreiz. Beende die Übung und wähle bei Bedarf eine schmerzfreie Alternative.

### 11 Regeneration gehört dazu

Ausreichend Schlaf, Energie, Protein und sinnvoll platzierte Pausentage ermöglichen Fortschritt. Eine einzelne schlechte Einheit ist kein Grund, den Plan zu ändern.

### 12 Bleibe langfristig dabei

Ein Plan muss nicht nach sechs oder acht Wochen gewechselt werden. Bleibe dabei, solange du Fortschritte machst und die Struktur zu deinem Alltag passt.

ZUR ÜBUNGSBIBLIOTHEK

PLAN WÄHLEN

ZURÜCK

ÜBUNGSAUSWAHL

# Übungsbibliothek

Wähle bei jeder Kategorie eine Variante, die stabil, schmerzfrei und langfristig steigerbar ist.

## Brust

**Brustpressen-Variante**
Brustpresse · konvergierende Brustpresse · Kurzhantel-Bankdrücken · Bankdrücken an der Multipresse

**Schräges Brustdrücken**
Schrägbank-Brustpresse · Schrägbankdrücken an der Multipresse · Kurzhantel-Schrägbankdrücken

**Fly-Variante**
Pec Deck · beidarmige Cable Flys · Fly-Maschine

## Schultern

**Schulterpressen-Variante**
Schulterpresse · Schulterdrücken an der Multipresse · sitzendes Kurzhantel-Schulterdrücken

**Seithebevariante**
Seitheben am Kabelzug · Seitheben an der Maschine · Kurzhantel-Seitheben

**Reverse-Fly-Variante**
Reverse Pec Deck · Reverse Flys am Kabelzug · Reverse-Fly-Maschine

## Rücken

**Breiter vertikaler Zug zur Brust**
breiter Latzug zur Brust · frontal geführter Latzug · Klimmzug mit passendem Griff

**Enger lat-dominanter Zug**
enger neutraler Latzug · einarmiger Latzug · enger Untergriff-Latzug

**Enges lat-dominantes Rudern**
enges Kabelrudern · lat-dominantes Maschinenrudern · einarmiges Maschinenrudern mit engem Ellenbogenpfad

**Upper-Back-Row-Variante**
breites brustgestütztes Rudern · Upper-Back-Row-Maschine · breites Kabelrudern · brustgestütztes T-Bar-Rudern

**Shrug-Variante**
T-Bar Kelso Shrugs · brustgestützte Kelso Shrugs · Shrugs an einer Maschine

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

ÜBUNGSAUSWAHL

# Arme und Beine

Tausche Übungen möglichst gegen eine Variante aus derselben Kategorie aus.

## Bizeps

**Einarmige Curl-Variante**
einarmiger Kabel-Curl · einarmiger Preacher Curl · einarmiger Kurzhantel-Curl · einarmiger Incline Curl

**Einarmiger Hammer Curl**
einarmiger Kurzhantel-Hammer-Curl · einarmiger Kabel-Hammer-Curl

## Trizeps

**Einarmiger Trizeps-Pushdown**
mit Griff · mit Manschette · mit Seilende

**Dips mit Trizepsfokus**
Dip-Maschine · unterstützte Dips · Dips mit Zusatzgewicht

## Quadrizeps

**Quad-dominante Verbundübung**
Hack Squat · Pendulum Squat · Beinpresse · Kniebeuge an der Multipresse · freie Kniebeuge Split Squats

**Beinstrecker**
Beinstrecker-Maschine · einbeiniger Beinstrecker

## Beinbeuger und Hüftstreckung

**Beinbeuger-Variante**
sitzender Beinbeuger · liegender Beinbeuger · stehender einbeiniger Beinbeuger

**Hüftstreckungsübung**
Romanian Deadlift · 45-Grad-Hyperextensions · Hüftstreckungsmaschine

**Hip-Thrust-Variante**
Hip-Thrust-Maschine · Hip Thrust an der Multipresse · Langhantel-Hip-Thrust

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

ÜBUNGSAUSWAHL

# Weitere Muskelgruppen

Bleibe möglichst mehrere Wochen oder Monate bei derselben Übungsvariante.

## Adduktoren und Abduktoren

**Adduktorenmaschine**
beidbeinige Adduktorenmaschine · einbeinige Adduktorenmaschine

**Abduktorenmaschine**
Abduktorenmaschine · einbeinige Abduktorenmaschine

## Waden und Bauch

**Wadenheben mit gestreckten Knien**
stehendes Wadenheben · Wadenheben an der Beinpresse · Wadenheben an der Multipresse · stehende Wadenmaschine

**Bauch-Crunch-Variante**
Cable Crunch · Ab-Crunch-Maschine · GHD Sit-up

## SO WÄHLST DU EINE GUTE VARIANTE

| | | |
|---|---|---|
| 01 | **Stabilität** | Du kannst dich auf die Zielmuskulatur und hohe Anstrengung konzentrieren. |
| 02 | **Schmerzfreiheit** | Die Bewegung verursacht keine stechenden oder zunehmenden Gelenkschmerzen. |
| 03 | **Verfügbarkeit** | Die Übung ist in deinem Gym regelmäßig nutzbar. |
| 04 | **Steigerbarkeit** | Gewicht und Wiederholungen lassen sich sauber dokumentieren und erhöhen. |
| 05 | **Passende Zielmuskulatur** | Die Übung erfüllt die Kategorie, die im Trainingsplan vorgesehen ist. |

PLAN AUSWÄHLEN

REGELN

STARTSEITE

2-3 EINHEITEN PRO WOCHE

# Ganzkörper

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

### SINNVOLL, WENN DU ...

- du einen einfachen Einstieg suchst.
- du zwei bis drei Einheiten pro Woche trainieren möchtest.
- du jede Muskelgruppe regelmäßig belasten willst.

### WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...

- du viele kurze und stark spezialisierte Einheiten bevorzugst.

| Ganzkörper | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Brustpressen-Variante | 2 | 6-12 |
| Seithebevariante | 1 | 6-12 |
| Enger lat-dominanter Zug | 1 | 6-12 |
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 1 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 1 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 1 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 1 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 1 | 6-12 |
| Beinstrecker | 1 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 1 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 1 | 6-12 |
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 1 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT ÜBUNGSBIBLIOTHEK STARTSEITE →

4 EINHEITEN ODER ROTATION

# Upper / Lower

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

### SINNVOLL, WENN DU ...

- du Ober- und Unterkörper klar trennen möchtest.
- du vier feste Trainingstage nutzen oder rotieren möchtest.
- du alle Muskelgruppen ausgewogen trainieren willst.

### WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...

- du sehr kurze Oberkörpereinheiten bevorzugst.

| Upper | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 2 | 6-12 |
| Schräges Brustdrücken | 2 | 6-12 |
| Enges lat-dominantes Rudern | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 2 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Hammer Curl | 1 | 6-12 |

| Lower | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Hüftstreckungsübung | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

ALS FORTLAUFENDE ROTATION

# Push / Pull / Legs

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

**SINNVOLL, WENN DU ...**

- du fokussierte Push-, Pull- und Beineinheiten bevorzugst.
- du regelmäßig und flexibel trainieren kannst.
- du den Plan gerne als Rotation nutzt.

**WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...**

- du nur wenige Trainingstage zur Verfügung hast.

| Push | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Schräges Brustdrücken | 2 | 6-12 |
| Schulterpressen-Variante | 2 | 6-12 |
| Dips mit Trizepsfokus | 2 | 6-12 |
| Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 2 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |

| Pull | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Enger lat-dominanter Zug | 2 | 6-12 |
| Shrug-Variante | 1 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Reverse-Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Hammer Curl | 2 | 6-12 |

| Legs | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Hüftstreckungsübung | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

5 EINHEITEN PRO WOCHE

# PPL + Upper / Lower

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

### SINNVOLL, WENN DU ...

- du fünf Einheiten zuverlässig einplanen kannst.
- du PPL mit einer festen Wochenstruktur kombinieren willst.
- du fokussierte und umfassendere Einheiten verbinden möchtest.

### WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...

- fünf Trainingseinheiten regelmäßig nicht realistisch sind.

| Push | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Schräges Brustdrücken | 2 | 6-12 |
| Schulterpressen-Variante | 2 | 6-12 |
| Dips mit Trizepsfokus | 2 | 6-12 |
| Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 2 | 6-12 |

| Pull | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Enger lat-dominanter Zug | 2 | 6-12 |
| Shrug-Variante | 1 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Reverse-Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Hammer Curl | 1 | 6-12 |

| Legs | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Hüftstreckungsübung | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

5 EINHEITEN PRO WOCHE · FORTSETZUNG

# PPL + Upper / Lower - Teil 2

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

Trainingswoche: Push - Pull - Legs - Rest - Upper - Lower

| Upper | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 2 | 6-12 |
| Schräges Brustdrücken | 2 | 6-12 |
| Enges lat-dominantes Rudern | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 2 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Hammer Curl | 1 | 6-12 |

| Lower | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Hüftstreckungsübung | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

4 EINHEITEN ODER ROTATION

# Torso / Limbs

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

**SINNVOLL, WENN DU ...**

- du Torso sowie Arme und Beine getrennt trainieren möchtest.
- du direkter Armarbeit mehr Raum geben willst.
- du vier feste Tage nutzen oder rotieren möchtest.

**WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...**

- du Arme lieber vollständig in den Torsoeinheiten trainierst.

| Torso | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Schräges Brustdrücken | 1 | 6-12 |
| Enger lat-dominanter Zug | 1 | 6-12 |
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 1 | 6-12 |
| Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Reverse-Fly-Variante | 1 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |

| Limbs | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 3 | 6-12 |
| Einarmiger Hammer Curl | 1 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Hüftstreckungsübung | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

4 EINHEITEN ODER ROTATION

# Push Full Body / Pull Full Body

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

### SINNVOLL, WENN DU ...

- du Ober- und Unterkörper in derselben Einheit trainieren möchtest.
- du Push- und Pull-Bewegungen klar trennen willst.
- du Beine über mehrere Einheiten verteilen möchtest.

### WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...

- du Ober- und Unterkörper vollständig trennen willst.

| Push Full Body | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Schräges Brustdrücken | 2 | 6-12 |
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Fly-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 2 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

| Pull Full Body | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Enger lat-dominanter Zug | 2 | 6-12 |
| Reverse-Fly-Variante | 1 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 3 | 6-12 |
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

4 EINHEITEN ODER ROTATION

# Frauen Trainingsplan

Alle Arbeitssätze werden im Bereich von 6-12 Wiederholungen mit ungefähr 0-1 RIR ausgeführt.

### SINNVOLL, WENN DU ...

- du Gluteus und Beine priorisieren möchtest.
- du den Oberkörper trotzdem vollständig trainieren willst.
- du einen klaren Unterkörperfokus suchst.

### WENIGER SINNVOLL, WENN DU ...

- du Ober- und Unterkörper gleich stark priorisieren möchtest.

| Lower | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Hip-Thrust-Variante | 2 | 6-12 |
| Beinbeuger-Variante | 2 | 6-12 |
| Abduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Beinstrecker | 2 | 6-12 |
| Adduktorenmaschine | 2 | 6-12 |
| Romanian Deadlift | 2 | 6-12 |
| Quad-dominante Verbundübung | 2 | 6-12 |

| Upper | SÄTZE | WDH. |
|---|---|---|
| Bauch-Crunch-Variante | 2 | 6-12 |
| Wadenheben mit gestreckten Knien | 2 | 6-12 |
| Breiter vertikaler Zug zur Brust | 1 | 6-12 |
| Enger lat-dominanter Zug | 1 | 6-12 |
| Seithebevariante | 2 | 6-12 |
| Brustpressen-Variante | 2 | 6-12 |
| Upper-Back-Row-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmige Curl-Variante | 2 | 6-12 |
| Einarmiger Trizeps-Pushdown | 2 | 6-12 |

← PLANÜBERSICHT

ÜBUNGSBIBLIOTHEK

STARTSEITE →

HÄUFIGE FRAGEN

# Kurz beantwortet

Die wichtigsten Fragen zur Anwendung der Trainingspläne.

**Wie finde ich den passenden Plan?**
Wähle den Plan, der zu deinem Alltag und deiner realistischen Trainingshäufigkeit passt.

**Kann ich weitere Sätze ergänzen?**
Nur mit einem konkreten Grund und wenn deine Regeneration weiterhin gut ist.

**Muss jeder Satz bis zum Versagen gehen?**
Nein. Die meisten Arbeitssätze sollten ungefähr bei 0-1 RIR enden.

**Wie lange dauert eine Einheit?**
Je nach Plan und Pausenzeiten meistens ungefähr 60-90 Minuten.

**Kann ich Übungen austauschen?**
Ja. Tausche sie möglichst gegen eine Variante aus derselben Kategorie aus.

**Kann ich den Plan in einer Diät nutzen?**
Ja. Versuche, Training und Leistungsniveau so gut wie möglich beizubehalten.

**Wie lange nutze ich einen Plan?**
Solange du Fortschritte machst, dich regenerierst und die Übungen gut verträgst.

**Was mache ich bei Schmerzen?**
Beende die Übung, prüfe Technik und Belastung und wähle bei Bedarf eine schmerzfreie Alternative.

**Wann erhöhe ich das Gewicht?**
Wenn du 12 saubere Wiederholungen erreichst, erhöhst du das Gewicht leicht.

**Sind die Pläne auch für Frauen geeignet?**
Ja. Der Frauen Trainingsplan setzt lediglich einen stärkeren Schwerpunkt auf Gluteus und Beine.

**Was mache ich bei einer verpassten Einheit?**
Setze den Plan einfach mit der nächsten vorgesehenen Einheit fort.

PLAN WÄHLEN | ÜBUNGSBIBLIOTHEK | COACHING

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

# Bereit für individuelle Betreuung?

Mit diesem Guide hast du eine solide Grundlage. Im Coaching werden Training, Ernährung und Regeneration individuell an dich, deinen Alltag und deine Ziele angepasst.

### IM ONLINE-COACHING ENTHALTEN

- **Individueller Trainingsplan**
  auf deine Voraussetzungen, Prioritäten und dein Gym abgestimmt
- **Ernährungsplanung oder Makrovorgaben**
  passend zu Muskelaufbau, Diät und Alltag
- **Regelmäßige Check-ins**
  mit laufenden Anpassungen anhand deiner Entwicklung
- **Analyse deiner Übungsausführung**
  damit du sicher und effektiv trainierst
- **Direkter Support**
  bei Fragen, Problemen und Entscheidungen im Prozess

## Mehr über die Zusammenarbeit erfahren

Auf meiner Website findest du alle Informationen zum Ablauf und kannst dich unverbindlich für das Coaching bewerben.

**MEHR ÜBER MEIN COACHING**

bennet-kroeger-coaching.com

BENNET KRÖGER
PHYSIQUE · TRAINING · PROGRESSION

ZURÜCK ZUR PLANÜBERSICHT →