

GANZKÖRPER-PLAN

Der solide Einstieg: zweimal die Woche alles trainieren, schnell Fortschritte sehen.

ZIEL: KRAFT & MUSKELAUFBAU

LEVEL: EINSTEIGER-MITTEL

FREQUENZ: 2-3* / WOCHE

DAUER: 45-60 MIN

Aufwärmen: 5-8 Min lockeres Cardio (Ergometer, Crosstrainer oder Rudergerät) + Mobilisation mit Blackroll und Minibändern. Dann 1-2 leichte Aufwärmätze der ersten Übung.

EINHEIT A

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
Kniebeuge – Langhantel (Power Rack) oder Smith	3	8-10	120 s	Tief, Knie in Zehenrichtung
Bankdrücken – Langhantel (Rack) oder Smith	3	8-10	120 s	Schulterblätter fixiert
Kabelrudern (2er-Seilzug)	3	10-12	90 s	Brust raus, Ellbogen eng führen
Klimmzug (mit Superband assistiert)	3	6-10	90 s	Volle Streckung unten
Schulterdrücken – Langhantel/Smith	3	8-10	90 s	Rumpf fest, kein Hohlkreuz
Plank (Matte)	3	30-45 s	45 s	Gerade Linie Kopf-Ferse

EINHEIT B

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	PAUSE	HINWEIS
Kreuzheben / Rack Pull – Langhantel	3	6-8	150 s	Neutraler Rücken, Hantel körpernah
Schrägbankdrücken – Smith	3	8-10	120 s	Bank auf 30-45°
Hochzug am Kabel (breit) / Klimmzug	3	8-10	90 s	Bis Brusthöhe ziehen
Kabel-Brustpresse oder Liegestütz	3	10-12	90 s	Kontrolliert absenken
Hip Thrust – Smith (Schulter an Bank)	3	10-12	90 s	Hüfte oben voll strecken
Pallof Press (Kabel)	3	10 / Seite	60 s	Antirotation, Rumpf stabil

STEIGERUNG & HINWEISE

Wechsle A und B ab (z. B. Mo A / Do B). **Doppelte Progression:** Bleib im Wiederholungsbereich – schaffst du bei allen Sätzen das obere Ende sauber, erhöhe beim nächsten Mal das Gewicht um ca. 2,5-5 %. Führe

ein kurzes Log (Gewicht × Wiederholungen). Alle 6–8 Wochen eine leichtere Woche (Deload) einlegen.

StrateFit · Öhringen · stratefit.de

Keine Esoterik. Messbare Ergebnisse.

Persönliche Betreuung? stratefit.de/kontakt

Allgemeine Information von StrateFit (Samuel Dittel) und kein Ersatz für ärztliche oder individuelle Beratung. Trainiere im Rahmen deiner Belastbarkeit; bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorab ärztlich abklären lassen – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.