Dein *Trainingsplan*

Machbar schlägt perfekt. Das hier ist ein vollständiges Beispiel: ein Ganzkörper-Aufbau für drei Tage die Woche, der im Studio genauso läuft wie zu Hause. Dein echter Plan wird auf dein Ziel, deine Tage und deine Ausstattung zugeschnitten und wächst mit dir mit.

3× pro Woche | Ganzkörper | Studio oder Zuhause | Einsteiger bis Mittel | ca. 45 Minuten

DEINE WOCHE IM ÜBERBLICK

Mo	Mi	Fr	Sa
Ganzkörper A	Ganzkörper B	Ganzkörper C	Locker, optional

TAG A · GANZKÖRPER

ÜBUNG	SÄTZE × WDH	PAUSE	SO GEHT'S
Kniebeuge (Studio: Langhantel · Zuhause: Goblet)	3 × 8–10	90 s	Brust auf, Knie Richtung Zehen, so tief wie sauber möglich.
Liegestütz (bei Bedarf erhöht)	3 × 8–12	60 s	Körper bleibt eine Linie, Ellbogen leicht nach hinten.
Rudern (Kurzhantel oder Band)	3 × 10–12	60 s	Schulterblätter zusammen, aus dem Rücken ziehen.
Ausfallschritte	3 × 10 / Seite	60 s	Oberkörper aufrecht, hinteres Knie tief senken.
Unterarmstütz (Plank)	3 × 30–45 s	45 s	Po anspannen, nicht durchhängen, ruhig atmen.

MUSTER

TAG B · GANZKÖRPER

ÜBUNG	SÄTZE × WDH	PAUSE	SO GEHT'S
Rumänisches Kreuzheben	3 × 8–10	90 s	Hüfte nach hinten, Rücken gerade, Gewicht nah am Bein.
Schulterdrücken	3 × 8–10	75 s	Bauch fest, nicht ins Hohlkreuz fallen.
Latzug oder Klimmzug (Band)	3 × 8–12	75 s	Brust zur Stange, kontrolliert zurücklassen.
Hip Thrust	3 × 12	60 s	Oben Po fest anspannen, Rippen unten lassen.
Seitstütz	3 × 20–30 s / Seite	45 s	Hüfte hoch, Körper bleibt stabil in einer Linie.

TAG C · GANZKÖRPER

ÜBUNG	SÄTZE × WDH	PAUSE	SO GEHT'S
Goblet-Kniebeuge	3 × 12	75 s	Gewicht vor der Brust, aufrecht bleiben.
Boden- oder Schrägbankdruck	3 × 10	75 s	Ellbogen etwa 45 Grad zum Körper.
Einarmiges Rudern	3 × 10 / Seite	60 s	Nicht mit dem Oberkörper reißen, sauber ziehen.
Wadenheben	3 × 15	45 s	Volle Bewegung, oben kurz halten.
Dead Bug	3 × 10 / Seite	45 s	Unterer Rücken bleibt am Boden.

Aufwärmen: 5 Minuten locker (Seilspringen, zügiges Gehen, Mobilisation), dann pro Übung einen leichten Satz zum Reinkommen. **Progression:** Bleib zwei Wochen bei sauberer Technik. Ab Woche drei entweder eine Wiederholung mehr oder etwas mehr Gewicht, aber nur wenn der letzte Satz noch sauber war. **Cool-down:** 3 bis 5 Minuten locker ausklingen und dehnen, was sich eng anfühlt.

FABIEN SAGT

„Der kleinste machbare Schritt zählt. Lieber zwanzig Minuten, die du machst, als sechzig, die du dir nur vornimmst."

MUSTER