

Trainingsplan für Gym-Anfänger (3 Tage pro Woche)

Grundregeln:

- **Aufwärmen:**
5–10 Minuten leichtes Cardio (Laufband, Fahrrad, Crosstrainer) zum Kreislauf in Schwung bringen und Verletzungen vermeiden.
- **Pause zwischen den Sätzen:**
60–90 Sekunden, um Kraft zu erhalten, aber den Trainingsreiz zu setzen.
- **Technik vor Gewicht:**
Lieber mit leichtem Gewicht sauber üben, als mit zu viel Gewicht unsauber trainieren. So beugst du Verletzungen vor.
- **Trainingsfrequenz:**
Zum Beispiel Montag, Mittwoch, Freitag oder Dienstag, Donnerstag, Samstag, damit du ausreichend Regeneration hast.
- **Atmung:**
Beim Anheben ausatmen, beim Ablassen einatmen.

Tag 1: Ganzkörpertraining A

1. Kniebeugen (Squats)

- Ziel: Beine, Po, unterer Rücken, Rumpf
- Ausführung: Füße schulterbreit, Rücken gerade, in die Hocke gehen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
- Alternative: An der Multipresse oder mit Körpergewicht starten.

2. Bankdrücken (Langhantel oder Kurzhantel)

- Ziel: Brust, Schultern, Trizeps
- Ausführung: Rücken flach auf der Bank, Hantel kontrolliert absenken und kraftvoll nach oben drücken.

3. Latziehen (Latzug zur Brust)

- Ziel: Rücken (Latissimus), Bizeps
- Ausführung: Stange zur oberen Brust ziehen, Schulterblätter zusammenziehen, kontrolliert zurücklassen.

4. Schulterdrücken (Kurzhantel oder Maschine)

- Ziel: Schultern (Deltamuskel), Trizeps
- Ausführung: Hanteln auf Schulterhöhe, nach oben drücken bis Arme fast gestreckt sind.

5. Plank (Unterarmstütz)

- Ziel: Rumpfstabilität, Bauch, Rücken
- Ausführung: Unterarme am Boden, Körper gerade halten, Spannung im Bauch halten.

6. Beinheben (für die Bauchmuskeln)

- Ziel: Untere Bauchmuskeln
- Ausführung: Auf Rücken legen, Beine gestreckt anheben und langsam wieder absenken.

Tag 2: Ganzkörpertraining B

1. Kreuzheben (Deadlifts)

- Ziel: Rücken, Beine, Po, Rumpf
- Ausführung: Hantelstange nah am Körper, Rücken gerade halten, Hüfte nach hinten schieben, mit den Beinen hochdrücken.

2. Rudern am Kabelzug oder mit Kurzhanteln

- Ziel: Rücken (Rhomboide, Lat), Bizeps
- Ausführung: Oberkörper leicht nach vorne, Stange oder Hantel zum Bauch ziehen, kontrolliert absenken.

3. Schrägbankdrücken (Kurzhantel oder Maschine)

- Ziel: obere Brust, Schultern
- Ausführung: Bank ca. 30-45° geneigt, Hanteln vom Brustkorb nach oben drücken.

4. Beinpresse

- Ziel: Beine, Po
- Ausführung: Füße schulterbreit auf der Plattform, kontrolliert drücken und langsam ablassen.

5. Seitliche Schulterheben (Kurzhantel)

- Ziel: Schultern (seitlicher Deltamuskel)
- Ausführung: Arme seitlich hochheben bis auf Schulterhöhe, kontrolliert absenken.

6. Crunches

- Ziel: obere Bauchmuskeln
- Ausführung: Rücken am Boden, Oberkörper leicht anheben, Bauch anspannen.

Tag 3: Ganzkörpertraining C

1. Ausfallschritte (Lunges)

- Ziel: Beine, Po, Balance
- Ausführung: Schritt nach vorne machen, Knie ca. 90° beugen, zurückdrücken, Bein wechseln.

2. Klimmzüge (Assistiert, falls nötig)

- Ziel: Rücken, Bizeps
- Ausführung: Körper kontrolliert hochziehen, bis das Kinn über die Stange kommt.

3. Dips (Assistiert, falls nötig)

- Ziel: Trizeps, Brust, Schultern
- Ausführung: Körper senken und kontrolliert hochdrücken.

4. Hyperextensions (für den unteren Rücken)

- Ziel: Rückenstrecker, Po
- Ausführung: Oberkörper anheben und wieder absenken, Rücken gerade halten.

5. Bizepscurls (Kurzhandel oder Langhandel)

- Ziel: Bizeps
- Ausführung: Hanteln mit supiniertem Griff (Handflächen nach oben) kontrolliert beugen und strecken.

6. Russian Twists (für die seitlichen Bauchmuskeln)

- Ziel: schräge Bauchmuskeln
- Ausführung: Sitzposition, Oberkörper leicht zurückgelehnt, mit den Händen von rechts nach links drehen.

Zusätzliche Tipps für Anfänger:

- **Ernährung:**

- Achte auf ausreichend Proteine (1,5–2g pro kg Körpergewicht), um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Gesunde Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte, Gemüse) liefern Energie fürs Training.
- Gemüse zu jeder Mahlzeit
- Viel Wasser trinken, mindestens 2 Liter am Tag.

- **Regeneration:**

- Ausreichend schlafen (7–9 Stunden pro Nacht).
- Gönn dir mindestens 1–2 Ruhetage pro Woche ohne intensives Training.

- **Progression:**

- Wähle das Gewicht so, dass du anfangs 8-12 Wiederholungen schaffst
- Erhöhe das Gewicht, sobald die Übungen leichtfallen.
- Führe ein Trainingstagebuch, um deinen Fortschritt zu verfolgen.

- **Motivation:**

- Setze dir realistische Ziele.
- Such dir einen Trainingspartner, wenn möglich.

Du musst kein Profi sein – du brauchst einen Plan. Dieser ist dein Start. Wenn du 6 Wochen durchziehst, bist du fitter, stärker und sicherer im Studio. Bleib dran – du hast das Zeug dazu!“

– Philipp