

ALLES BEGINNT MIT EINER ENTSCHEIDUNG

# TRAININGSHANDBUCH

**LARS NATUS**  
FITNESS

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

# EINLEITUNG

## Einleitung

Vielen Dank, dass Du Dich für den Kauf des Trainingshandbuchs entschieden hast. In den nachfolgenden Absätzen findest du eine Zusammenfassung, wie du mit deinem neuen Trainingshandbuch arbeiten solltest. Bevor du loslegst, empfehle ich Dir auf meiner Webseite [larsnatus.fit](https://larsnatus.fit) einmal den Trainingsplaner auszuführen. Dadurch erfährst Du, welcher der vorliegenden Pläne am besten zu Dir und deiner aktuellen Situation passt. Diese Auswertung solltest du alle drei bis sechs Monate wiederholen und deine Pläne ggf. anpassen.

## Grundübungen und Isolationsübungen

Jede Trainingseinheit besteht in der Regel aus einer Zusammenstellung unterschiedlicher Übungen. Hierbei unterscheidet man grob zwischen Grundübungen und Isolationsübungen. Hierbei sind die Übergänge zum Teil fließend. Grundübung oder auch Verbundübungen genannt sind Übungen bei denen mehrere Gelenke und somit unterschiedliche Muskeln bei der Ausführung zum Einsatz kommen. Isolationsübungen hingegen isolieren wie der Name schon sagt einen einzelnen Muskel während der Ausführung weitestgehend. Ein Beispiel für eine Grundübung wäre das klassische Kreuzheben. Ein Beispiel einer Isolationsübung wäre der Bizeps-Curl. Alle Beispielpäne enthalten sowohl Grundübungen als auch Isolationsübungen. Diese sind jeweils entsprechend gekennzeichnet.

**Grundübung** sind mit einem ● gekennzeichnet

**Isolationsübung** sind mit einem ○ gekennzeichnet

## Der Übungskatalog

Zu jeder Muskelgruppe findest du im Anhang eine Seite von unterschiedlichen Übungen. Diese sind auch wieder mit der entsprechenden Typenbezeichnung (Grundübung / Isolationsübung) gekennzeichnet. Dieser Katalog soll Dir dabei helfen, deinen Trainingsplan perfekt auf dich abzustimmen.

## Anpassungen

Der beste Plan ist nicht gut, wenn er nicht zu Dir passt. Deshalb kannst und solltest du Übungen die Dir aus irgendeinem Grund nicht liegen oder du eventuell sogar Schmerzen bei der Ausführung hast gegen andere Übungen austauschen.

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Hierbei solltest du jeweils eine Grundübung einer Muskelgruppe gegen eine andere Grundübung der gleichen Muskelgruppe austauschen. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für Isolationsübungen.

## Wiederholungsbereiche

Die Wiederholungsbereiche der Beispielpäne dienen lediglich als Anregung zum Aufstellen eines Trainingsplans. Generell sind die Bereiche in den Beispielen gezielt auf Hypertrophy sprich Muskelwachstum ausgelegt. Wer hingegen lieber auf Kraft bzw. Kraft-Ausdauer trainieren möchte, der sollte die Wiederholungsbereiche entsprechend nach oben bzw. unten anpassen. Es macht allgemein Sinn, sein Training zu periodisieren. D.h. man trainiert in Phasen von z.B. 12 Wochen und wechselt zwischen niedrigen, moderaten und hohen Wiederholungsbereichen ab.

## Intensitätstechniken

Alle Trainingspläne und Übungen lassen sich sowohl mit als auch ohne Intensitätstechniken ausführen. Worum es dabei genau geht und wie man diese anwendet erläutere ich genaustens in meiner kostenlosen Intensitäts-Infografik. Diese findest Du auf meiner Webseite [larsnatus.fit](https://larsnatus.fit) zum **kostenlosen** download.

## Fragen und Kontakt

Du solltest jetzt alles Benötigte wissen, um Dir deinen perfekten Plan selbst zu erstellen. Ich wünsche Dir viel Erfolg auf deinem Weg zur besten Form deines Lebens.

Lars

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

# TRAININGSPLÄNE

## Ganzkörperplan A

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeuge	3	15-20	●
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3	10-12	●
Seitheben mit Kurzhanteln	5	12-15	○
Freies Rudern mit der Langhantel	3	10-12	●
Bizepscurls mit der Langhantel	2	12-15	○
Trizepsstrecken am Kabelzug	3	12-15	○
Wadenheben im Stehen an der Maschine	4	20-30	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	3	10-30	○

Der Ganzkörperplan A sollte 1 - 4 mal die Woche ausgeführt werden.

Hierbei können folgende Frequenzmuster zum Einsatz kommen:

Wochenplanung: Montag - Mittwoch - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## Ganzkörperplan B1

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kreuzheben	3	15-20	●
Bankdrücken mit der Langhantel	3	10-12	●
Einarmiges Rudern mit Kurzhanteln	5	12-15	●
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	10-12	●
Bizepscurls mit der Langhantel	2	12-15	○
Trizepsstrecken am Kabelzug	3	12-15	○
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	2	10	○
Wadenheben im Stehen an der Maschine	4	20-30	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	3	10-30	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## Ganzkörperplan B2

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	15-20	●
Dips	3	8-10	●
Klimmzüge	3	10	●
Seitheben mit der Kurzhantel	4	10-12	○
Facepulls	2	12-15	○
Trizeps Kickbacks mit der Kurzhantel	2	12-15	○
Bizepscurls am Seil	3	10	○
Wadenheben im Sitzen	4	20-30	○
Crunches	3	10-30	○

Der Ganzkörperplan B1 und B2 werden im Wechsel ausgeführt.

Es sollte 2 bis maximal 4 mal die Woche trainiert werden.

Hierbei können folgende Frequenzmuster zum Einsatz kommen:

Wochenplanung: Montag - Dienstag - Donnerstag - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.



## Oberkörper-Unterkörperplan A1

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3	8-10	●
Butterflymaschine	2	12-15	○
Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel	3	8-10	●
Latziehen mit engem Griff (V-Griff)	2	8-10	●
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	8-10	●
Seitheben mit Kurzhanteln im Sitzen	4	12-15	○
Bizepscurls mit der SZ-Stange	2	15	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	2	15	○
Preachers für den Bauch	3	10	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Übung	Sätze	WDH	TYP
Frontkniebeugen	4	8	●
45 Grad Beinpresse	3	12-15	●
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	3	10	●
Beinstrecker	2	15	○
Beinbeuger im Sitzen	2	15	○
Wadenheben im Stehen	4	15-20	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	3	15	○

Der Oberkörper-Unterkörperplan A1 und A2 werden im Wechsel ausgeführt.  
Es sollte 2 bis maximal 4 mal die Woche trainiert werden.

In Ausnahmefällen von sehr guter Erholung kann auch über kurzen Zeitraum bis zu 6 mal die Woche trainiert werden.

Wochenplanung: Montag - Dienstag - Donnerstag - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

## Oberkörper-Unterkörperplan B1

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Dips	3	10-12	●
Langhanteldrücken	2	8	●
Fliegende Bewegung(Butterfly) am Kabelzug	3	12-15	○
Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel	2	8-10	●
Latziehen mit breitem Griff	3	8-10	●
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	8-10	●
Seitheben mit Kurzhanteln im Sitzen	4	15	○
Bizepscurls mit Kurzhanteln	2	12	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	2	12	○
Preachers für den Bauch	3	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## Oberkörper-Unterkörperplan B2

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schulterdrücken mit der Langhantel	4	8	●
Seitheben mit Kurzhanteln im Stehen	4	12	○
Facepulls am Kabel (Hintere Schulter)	3	15	○
Klimmzüge	3	10	●
Einarmiges Rudern mit Kurzhanteln	3	10	●
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3	8	●
Butterflymaschine	3	15	○
Bizepscurls am Kabelzug	2	12-15	○
Trizepsdrücken am Kabelzug	2	12-15	○
Crunches für den Bauch	4	20	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	8	●
Sumokreuzheben	3	12-15	●
Ausfallschritte	2	20	●
Beinstrecker	2	15	○
Beinbeuger im Sitzen	2	15	○
Wadenheben im Stehen	4	15-20	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	3	15	○

Übung	Sätze	WDH	TYP
Frontkniebeugen	4	10	●
Bulgarien Split Squats	3	12	●
45 Grad Beinpresse	3	15	●
Beinbeuger im Liegen	4	15	○
Wadenheben im Sitzen	4	20	○
Preachers für den Bauch	4	10	○
Crunches für den Bauch	3	20	○

Der Oberkörper-Unterkörperplan B wird in folgender Reihenfolge ausgeführt:

Oberkörper B1 - Unterkörper B1 - Oberkörper B2 - Unterkörper B2

Es sollte hierbei 4 mal die Woche trainiert werden.

In Ausnahmefällen von sehr guter Erholung kann auch über kurzen Zeitraum bis zu 6 mal die Woche trainiert werden.

Wochenplanung: Montag - Dienstag - Donnerstag - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

## Push Pull Beine A1

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Dips	4	8	●
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3	8-10	●
Fliegende Bewegung(Butterfly) am Kabelzug	3	15	○
Schulterdrücken mit der Langhantel	3	8	●
Seitheben im Sitzen	4	10-12	○
Trizepsstrecken am Kabelzug	3	10-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kreuzheben	4	10	●
Klimmzüge	3	10-12	●
Rudern am Kabel	3	8-10	●
Enges Latziehen mit V-Griff	3	8-10	●
Bizeps-Curls mit Kurzhanteln	3	10-15	○



Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	10	●
45 Grad Beinpresse	3	10-12	●
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	3	20	●
Beinbeuger im Sitzen	3	10-12	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	4	15	○
Crunches	4	15	○

Push Pull Beine A1 bis A3 werden im Wechsel ausgeführt.

Es sollte im Schnitt an 3 Tagen in der Woche trainiert werden

In Ausnahmefällen von sehr guter Erholung kann auch über kurzen Zeitraum bis zu 6 mal die Woche trainiert werden.

Wochenplanung: Montag - Mittwoch - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

Rhythmusplanung: A1 - A2 - Pause A3 Pause usw.

## Push Pull Beine B1

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Bankdrücken	4	8	●
Dips	3	10	●
Fliegende (Butterfly) mit Kurzhanteln	4	15	○
Schulterdrücken mit der Langhantel	4	8	●
Seitheben im Sitzen	4	10	○
Trizepsstrecken am Kabelzug	3	10-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Übung	Sätze	WDH	TYP
Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel	4	10	●
Klimmzüge	3	10-12	●
Rudern mit Kurzhanteln	3	8-10	●
Enges Latziehen mit V-Griff	3	8-10	●
Bizeps-Curls mit Kurzhanteln	3	10-15	○

Übung	Sätze	WDH	TYP
Frontkniebeugen	3	10	●
Hackenschmidt Kniebeuge	3	10-12	●
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	3	20	●
Beinbeuger im Sitzen	3	10-12	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	4	15	○
Crunches	4	15	○

## Push Pull Beine B4

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schulterdrücken in der Multipresse	4	8	●
Seitheben mit Kurzhanteln im Stehen	4	10-12	○
Frontheben mit Kurzhanteln im Stehen	3	10	○
Bankdrücken mit Kurzhanteln	4	8-10	●
Butterflymaschine	3	10-12	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	3	10-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kreuzheben	3	10	●
Einarmiges Rudern am Kabel	3	10-12	●
Breites Latziehen am Gerät	3	8-10	●
Überzüge mit der Kurzhantel im Liegen	3	8-10	○
Bizeps-Curls mit der SZ-Stange	3	10-15	○

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	10	●
45 Grad Beinpresse	3	10-12	●
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	3	20	●
Beinbeuger im Liegen	3	10-12	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	4	15	○
Crunches	4	15	○

Push Pull Beine B1 bis B6 werden im Wechsel ausgeführt.

Es sollte nach einem der Folgenden Rhythmuspläne trainiert werden.

Rhythmusplanung-1: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

Rhythmusplanung-2: B1 - B2 - Pause B3 Pause B4 - B5 - Pause - B6 usw.

Rhythmusplanung-3: B1 - B2 - B3 - Pause - B4 - B5 - B6 - Pause usw.

Hinweis: Der Rhythmusplan-3 sollte nur über einen Zeitraum von maximal 6 Wochen und unter der Voraussetzung ausreichender Regeneration durchgeführt werden.

## 3er Split 1 (Brust, Bizeps, Bauch)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	4	8	●
Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	10-12	●
Fliegende Bewegung (Butterfly) mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Bizepscurls mit der Langhantel	3	8	○
Bizeps Hammercurls mit der Kurzhantel	4	10-12	○
Bauch - Crunches	3	10-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.



## 3er Split 2 (Rücken, Trizeps, Bauch)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Klimmzüge	3	8	●
Rudern mit der Langhantel	3	10-12	●
Überzüge	3	10-12	○
Facepulls am Kabel	3	15	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	4	8-10	○
Trizpesstrecken am Kabelzug	3	10-15	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 3er Split 3 (Beine, Schultern, Waden)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	8	●
Sumokreuzheben	3	10-12	●
Beinstreckermaschine	2	10-12	○
Beinbeugermaschine im Sitzen	2	15	○
Schulterdrücken mit der Langhantel	4	8-10	●
Seitheben im Sitzen	3	10-15	○
Wadenheben im Stehen	4	15	○

Der 3er Split 1 -3 wird im Wechsel ausgeführt.

Es sollte im Schnitt an 3 Tagen in der Woche trainiert werden

In Ausnahmefällen von sehr guter Erholung kann auch über kurzen Zeitraum bis zu 6 mal die Woche trainiert werden.

Wochenplanung: Montag - Mittwoch - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

[larsnatus.fit](http://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 4er Split 1 (Brust, Bizeps, Bauch)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	4	8	●
Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	10-12	●
Fliegende Bewegung (Butterfly) mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Bizepscurls mit der Langhantel	3	8	○
Bizeps Hammercurls mit der Kurzhantel	4	10-12	○
Bauch - Crunches	3	10-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 4er Split 2 (Beine, Waden)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	8	●
Sumokreuzheben	3	10-12	●
Beinstreckermaschine	2	10-12	○
Beinbeugermaschine im Sitzen	2	15	○
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4	20	●
Wadenheben im Sitzen	4	15	○
Wadenheben im Stehen	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 4er Split 3 (Schultern, Nacken, Trizeps)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schulterdrücken in der Multipresse	3	8	●
Seitheben mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Frontheben mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Nackenziehen (Shrugs) mit Kurzhanteln	3	15	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	4	8-10	○
Trizpesstrecken am Kabelzug	3	10-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 4er Split 4 (Rücken, Hintere Schulter, Bauch) **LARS NATUS** FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Klimmzüge	3	8	●
Latziehen mit engem Griff	3	10	●
Einarmiges Rudern mit Kurzhanteln	3	10	●
Rudern mit der Langhantel im Untergriff	3	8	●
Vorgebeugtes Seiteheben mit Kurzhanteln	4	10-12	○
Reverse Butterfly	3	12-15	○
Bauchmaschine (Crunches)	4	20	○

Der 4er Split 1 - 4 wird im Wechsel ausgeführt.

Es sollte an 4 Tagen in der Woche trainiert werden.

Wochenplanung: Montag - Dienstag - Donnerstag - Freitag

Rhythmusplanung: Ein Tag Training - Ein Tag Pause u.s.w.

## 5er Split 1 (Brust, Bauch)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3	8	●
Dips	3	10-12	●
Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	10-12	●
Fliegende Bewegung (Butterfly) mit Kurzhanteln	3	15	○
Bauch - Crunches	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 5er Split 2 (Beine, Waden)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Kniebeugen	3	8	●
Sumokreuzheben	3	10-12	●
Beinstreckermaschine	2	10-12	○
Beinbeugermaschine im Sitzen	2	15	○
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	4	20	●
Wadenheben im Sitzen	4	15	○
Wadenheben im Stehen	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.



## 5er Split 3 (Schultern, Nacken)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schulterdrücken in der Multipresse	3	8	●
Seitheben mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Frontheben mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Seitheben an der Maschine	3	15	○
Nackenziehen (Shrugs) mit Kurzhanteln	2	12	○
Nackenziehen (Shrugs) mit der Langhantel	2	12	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 5er Split 4 (Rücken, Hintere Schulter, Bauch) **LARS NATUS** FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Klimmzüge	3	8	●
Latziehen mit engem Griff	3	10	●
Einarmiges Rudern mit Kurzhanteln	3	10	●
Rudern mit der Langhantel im Untergriff	3	8	●
Vorgebeugtes Seiteheben mit Kurzhanteln	4	10-12	○
Reverse Butterfly	3	12-15	○
Bauchmaschine (Crunches)	4	20	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 5er Split 5 (Arme)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Bizepscurls mit der Langhantel	3	8	○
Bizepscurls mit der SZ-Stange	3	10	○
Einarmige Konzentrationscurls mit Kurzhanteln	2	15	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	3	8	○
Bankdrücken mit engem Griff	3	10	○
Trizepsstrecken am Kabel	2	15	○

Der 5er Split 1 - 5 wird im Wechsel ausgeführt.

Es sollte an 5 Tagen in der Woche trainiert werden.

Wochenplanung-1: Montag - Dienstag - Mittwoch - Donnerstag - Freitag

Wochenplanung-2: Montag - Dienstag - Donnerstag - Freitag - Sonntag

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 6er Split 1 (Brust, Bauch)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schrägbankdrücken mit der Langhantel	3	8	●
Dips	3	10-12	●
Bankdrücken mit Kurzhanteln	3	10-12	●
Fliegende Bewegung (Butterfly) mit Kurzhanteln	3	15	○
Bauch - Crunches	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 6er Split 2 (Beinvorderseite, Waden)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Frontkniebeugen	3	8	●
Hackschmidt Kniebeugen	3	10-12	●
Beinstreckermaschine	2	10-12	○
Ausfallschritte mit Kurzhanteln	2	15	●
Wadenheben im Sitzen	4	15	○
Wadenheben im Stehen	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 6er Split 3 (Schultern, Nacken)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Schulterdrücken in der Multipresse	3	8	●
Seitheben mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Frontheben mit Kurzhanteln	3	10-12	○
Seitheben an der Maschine	3	15	○
Nackenziehen (Shrugs) mit Kurzhanteln	2	12	○
Nackenziehen (Shrugs) mit der Langhantel	2	12	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 6er Split 4 (Rücken, Hintere Schulter)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Klimmzüge	3	8	●
Latziehen mit engem Griff	3	10	●
Einarmiges Rudern mit Kurzhanteln	3	10	●
Rudern mit der Langhantel im Untergriff	3	8	●
Vorgebeugtes Seiteheben mit Kurzhanteln	4	10-12	○
Reverse Butterfly	3	12-15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

## 6er Split 5 (Beinhinterseite, Bauch)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
45 Grad Beinpresse mit breitem Stand	3	8	●
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	3	8-10	●
Beinbeuger im Sitzen	2	12	○
Beinbeuger im Liegen	2	12	○
Beinheben im Hängen für den Bauch	4	15	○
Crunches	4	15	○

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.



## 6er Split 6 (Arme)

**LARS NATUS**  
FITNESS

Übung	Sätze	WDH	TYP
Bizepscurls mit der Langhantel	3	8	○
Bizepscurls mit der SZ-Stange	3	10	○
Einarmige Konzentrationscurls mit Kurzhanteln	2	15	○
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	3	8	○
Bankdrücken mit engem Griff	3	10	○
Trizepsstrecken am Kabel	2	15	○

Der 6er Split 1 - 6 wird im Wechsel ausgeführt.  
Es sollte an 6 Tagen in der Woche trainiert werden.

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

# ÜBUNGSKATALOG

Übung	TYP
Kniebeugen	●
Frontkniebeugen	●
Sumokreuzheben	●
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	●
Beinpresse	●
Hackschmidt-Maschine	●
Ausfallschritte	●
Bulgarien Split Squats	●
Beinstrecker	○
Beinbeuger im Sitzen	○
Beinbeuger im Liegen	○

Übung	TYP
Bankdrücken (Langhantel / Kurzhantel)	●
Schrägbankdrücken (Langhantel / Kurzhantel)	●
Negatives Bankdrücken (Langhantel / Kurzhantel)	●
Bankdrücken in der Multipresse	●
Schrägbankdrücken in der Multipresse	●
Negatives Bankdrücken in der Multipresse	●
Dips	●
Butterflymaschine	○
Fliegende Bewegung (Butterfly) am Kabelzug	○
Fliegende Bewegung(Butterfly) mit Kurzhanteln	○
Überzüge mit der Kurzhantel	○






Übung	TYP
Kreuzheben	●
Klimmzüge	●
Rudern mit der Langhantel (Obergriff / Untergriff)	●
Einarmiges Rudern mit Kurzhanteln	●
Latziehen mit breitem Griff	●
Enges Latziehen mit V-Griff	●
Rudermaschine	●
Überzüge mit der Kurzhantel	○
Überzüge am Kabel	○






Übung	TYP
Schulterdrücken mit der Langhantel	●
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	●
Frontdrücken in der Multipresse	●
Seitheben im Sitzen	○
Seitheben im Stehen	○
Seithebenmaschine	○
Frontheben mit Kurzhanteln	○
Vorgebeugtes Seitheben (Hintere Schulter)	○
Facepulls am Kabel (Hintere Schulter)	○

Übung	TYP
Langhantelcurls	<input type="radio"/>
Kurzhantelcurls	<input type="radio"/>
Hammercurls	<input type="radio"/>
Curls mit der SZ-Stange	<input type="radio"/>
Curls am Kabelzug	<input type="radio"/>
Einarmige Konzentrationscurls	<input type="radio"/>

Übung	TYP
Bankdrücken mit engem Griff	
Trizepsdrücken mit der SZ-Stange (French-Press)	
Kickbacks mit Kurzhanteln	
Trizepsstrecken Überkopf mit Kurzhanteln	
Trizepsstrecken am Kabelzug Vertical	
Trizepsstrecken am Kabelzug Horizontal	



Übung	TYP
Wadenheben im Sitzen	
Wadenheben im Stehen	
Donkey Wadenheben	
Wadenheben an der Beinpresse	
Einbeiniges Wadenheben mit Kurzhanteln	

Übung	TYP
Beinheben im Hängen für den Bauch	
Crunches	
Bauchmaschine (Crunches)	
Plank	
Seitstütz	

CARDIO

## Einleitung

Nachfolgend findest Du zwei der effektivsten Cardiomethoden um

- Deinem Herzkreislaufsystem etwas Gutes zu tun
- Deine Fettverbrennung anzuregen
- Deine Muskulatur zu schützen

Schaue welche Methode am Besten zu Dir und deinem Training passt.

## Gefastetes Cardio

Eine der beiden Cardiomethoden mit einer positiven Auswirkung auf das Herzkreislaufsystem und die Fettverbrennung ist das Ausführen von gefastetem Cardio. Im Idealfall erfolgt die Trainingseinheit direkt morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen. Beim gefasteten Cardio wird lediglich mit geringer Intensität trainiert. Der Pulsbereich sollte 120 - 140 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Die Einheiten sollten je nach Ausgangslage zwischen 10 Minuten und maximal 45 Minuten liegen. Die Cardioeinheiten sollten je nach Zielsetzung 1 - 3 mal in der Woche zum bestehenden Krafttraining hinzukommen.

## HIIT

HIIT steht für High Intensity Interval Training (Hochintensives Interval Training). Großer Vorteil dieser Trainingsmethode ist die Zeitersparnis durch sehr kurze Trainingseinheiten. Eine HIIT Trainingseinheit ist zwischen 10 - maximal 20 Minuten. Wobei 20 Minuten nur von erfahrenen Sportlern auszuführen sind. Das hört sich erst mal alles super an, doch wo ist der Haken? Die 10 bzw. 20 Minuten haben es in sich! Hierbei wird in der Regel auf dem Laufband oder Ergometer in Intervallen der Puls eine Minute nach oben gejagt um sich danach eine Minute wieder nach unten zu pendeln. D.h. man gibt eine Minute wirklich Vollgas um dann eine Minute im Cool Down seinen Körper wieder zu entlasten. Dies führt man abwechselnd durch bis die gegebene Zielzeit erreicht ist. Hierdurch wird die Fettverbrennung und das Herzkreislaufsystem so richtig auf Hochtouren gebracht.

## Zielsetzungen

**Wohlbefinden Verbessern:** 2 - 3 mal Cardio-Training pro Woche

**Muskelaufbau:** 1 - 2 mal Cardio-Training pro Woche

**Fettreduktion (Abnehmen):** 3 mal Cardio-Training pro Woche

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)

Kontaktieren Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt.

Design, Artwork and Code made with ❤️ by Lars Natus

**LARS NATUS**  
FITNESS

[larsnatus.fit](https://larsnatus.fit)