

Trainingsplan Anfänger – dein Start in ein stärkeres Leben

Der erste Schritt ist oft der schwerste – aber er lohnt sich. Wenn du bisher wenig oder gar kein Krafttraining gemacht hast, ist dieser Trainingsplan genau für dich. Du brauchst kaum Geräte, kein Fitnessstudio, keine Vorkenntnisse. Nur deinen Körper, ein paar Alltagsgegenstände sowie ein bisschen Platz – und die Bereitschaft, dranzubleiben.

In diesem Kapitel findest du einen strukturierten Einstieg ins Bodyweight Training, der dich sicher, effektiv und Schritt für Schritt an ein regelmäßiges Training heranführt. Dein Ziel: Technik lernen, Muskeln aktivieren und eine stabile Basis für alle weiteren Fortschritte schaffen.

Du legst hier das Fundament – und wie bei jedem guten Haus entscheidet dieses Fundament darüber, wie stark du in Zukunft wirst.

Benötigtes Equipment: Widerstandsband, Tisch, Matte

Anfänger Trainingsplan Beispiel Woche 1 und 2

(Sanftes Krafttraining mit einem sehr leichten Übungslevel)

Die ersten beiden Wochen dienen dazu, dich langsam an das Training und die Übungen zu gewöhnen und das passende Level der Übungen zu finden. Deshalb sollst du von jeder Übung zunächst ein einfaches Level und nur einen Satz absolvieren. Du solltest 15 bis 20 Wiederholungen durchführen können (Plank ca. 30 Sekunden halten). Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du in Woche 2 bereits auf 2 Sätze je Übung erhöhen (60 Sekunden Satzpause).

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Ausdauer)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Tisch-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Bandziehen (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Optional: 30 Minuten zügiges Spazieren gehen oder langsames Radfahren (du solltest noch in ganzen Sätzen sprechen können und etwas schwitzen)	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Tisch-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Bandziehen (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Anfänger Trainingsplan Beispiel Woche 3 bis 6

(Kraftausdauertraining Überlastungsmethode 2 Sätze je Übung mit leichtem Übungslevel)

Die Wochen drei bis sechs sind dazu da, dich an Krafttraining zu gewöhnen. Du übst mit mehreren Sätzen (2 Sätze je Übung, Satzpause 60 Sekunden), es kommt mit dem Lunge noch eine neue Übung hinzu. Dein Training wird ausgedehnter und du beginnst, deine Muskeln zu spüren. Von einzelnen Übungen kannst du vielleicht schon eine Progression (ein Level) weiter gehen. Achte nun darauf, dass du ca. 15 Wiederholungen (Plank 30 Sekunden halten) einer Übung schaffst, aber nicht viel mehr.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Ausdauer)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Tisch-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Bandziehen (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Reverse Lunge (LEGS) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Optional: 30 Minuten zügiges Spazieren gehen oder langsames Radfahren (du solltest noch in ganzen Sätzen sprechen können und etwas schwitzen)	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Tisch-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Bandziehen (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Reverse Lunge (LEGS) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Anfänger Trainingsplan Beispiel Woche 7 bis 10

(Kraftausdauertraining Überlastungsmethode 2 Sätze je Übung mit leichtem Übungslevel, sowie Stufenintervalle 7,5 Minuten je Übung)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen. Deshalb gibt es einen dritten Trainingstag mit der Trainingsmethode Stufenintervalle (7,5 Minuten je Übung am Timer einstellen, 1 Wiederholung, ausschütteln, 2 Wiederholungen, Pause, 3, ..., bis du merkst, eine mehr schaffst du nicht, dann wieder runterzählen; wenn die Zeit nicht um ist, nochmal hoch oder Pause bis zur nächsten Übung, wenn sonst zu intensiv). Eine gute Verteilung der Trainings in der Woche wäre zum Beispiel Montag, Mittwoch, Freitag.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Stufenintervalle)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Tisch-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Bandziehen (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Reverse Lunge (LEGS) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, Gelenke durchbewegen (Kopfkreisen, Schulterkreisen, Hüftkreisen, etc.) Hauptteil (Stufenintervalle): Kniebeuge Tisch-Liegestütz Reverse Lunge (1xlinks, 1xrechts = eine Wiederholung) Plank am Tisch (oder Sessel) aufgestützt (mit Shoulder Taps – 1xl, 1xr = 1 Wh.) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Tisch-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Bandziehen (PULL) Plank am Tisch aufgestützt (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Reverse Lunge (LEGS) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Gratulation, du hast 10 Wochen trainiert und bist stärker geworden! Wie wäre es mit schwierigeren Übungsprogressionen oder dem nächsten Trainingsplan Level?