

Trainingsplan Fortgeschrittene – kräftig weiterentwickeln

Du hast bereits regelmäßig trainiert, deine Technik verfeinert und deine Basis gestärkt – jetzt ist es an der Zeit, den nächsten Schritt zu gehen. Dieser Trainingsplan richtet sich an alle, die ihrem Körper noch mehr abverlangen wollen und bereit sind, gezielt an Kraft, Stabilität und Kontrolle zu arbeiten.

Im Fokus stehen nun intensivere Übungsvarianten, höherer Trainingsumfang und durchdachte Progressionen. Damit forderst du nicht nur deine Muskulatur stärker heraus, sondern bringst auch dein Nervensystem, deine Körperspannung und dein Durchhaltevermögen auf ein neues Level.

Mit der nötigen Disziplin und konsequenter Ausführung wirst du spüren, wie sich dein Körper weiterentwickelt – und wie dein Training immer mehr zu einem festen Bestandteil deines Alltags wird. Bereit, kräftig weiterzugehen? Dann nichts wie los!

Benötigtes Equipment: Sessel, Tisch, Matte

Fortgeschrittene Trainingsplan Beispiel Woche 1 und 2

(Krafttraining Überlastungsmethode mit einem 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 wählen und zwei Sätze absolvieren (60 Sekunden Satzpause). Du solltest zwischen 10 und 15 Wiederholungen durchführen können (Plank ca. 30 Sekunden halten).

Tag 1 (Kraft)	Tag 2	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Tischliegestütz, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Knie-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	30 Minuten zügiges Spazieren gehen oder langsames Radfahren (du solltest noch in ganzen Sätzen sprechen können und etwas schwitzen) ODER 3. Kraft Trainingstag mit den Übungen von Tag 1 & 3	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Tischliegestütz, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Knie-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Fortgeschrittene Trainingsplan Beispiel Woche 3 bis 6

(Überlastungsmethode 2-3 Sätze je Übung mit mittlerem Übungslevel und Stufenintervalle)

Du übst mit mehreren Sätzen (2-3 Sätze je Übung, Satzpause 60 Sekunden) und es kommt ein weiterer Trainingstag mit der Trainingsmethode Stufenintervalle hinzu (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. Wenn du mehr möchtest, kannst du Tag 2 wiederholen und kommst so auf 4 Trainingstage. Von einzelnen Übungen kannst du vielleicht schon eine Progression (ein Level) weiter gehen. Achte darauf, dass du 10-15 Wiederholungen (Plank 30 Sekunden halten) einer Übung schaffst, aber nicht mehr.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Stufenintervall)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Tischliegestütz, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Liegestütz (PUSH) Bulgarian Split Squat (LEGS) Schräge Rows (PULL) RKC Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Stufenintervalle): Tischziehen (PULL) Liegestütz (PUSH) Reverse Lunge (LEGS, 1xlinks, 1xrechts = eine Wiederholung) Plank (CORE, mit Shoulder Taps – 1xl, 1xr = 1 Wh.) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Tischliegestütz, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Liegestütz (PUSH) Bulgarian Split Squat (LEGS) Schräge Rows (PULL) RKC Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Fortgeschrittene Trainingsplan Beispiel Woche 7 bis 10

(Überlastungsmethode 2-3 Sätze je Übung mit mittlerem Übungslevel, sowie Zirkelintervalle [AMRAP] 15 bzw. 20 Minuten)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen. Deshalb kommt eine Übung hinzu und es gibt am dritten Trainingstag (wenn du mehr möchtest, kannst du Tag 2 wiederholen und kommst so auf 4 Trainingstage) die neue Trainingsmethode Zirkelintervalle. Du machst die angegebenen Übungen und Wiederholungen so lange, bis die Zeit um ist (15 bzw. 20 Minuten) und versuchst, so viele Runden wie möglich zu schaffen (kurze Pausen machst du selbst je nach Erschöpfung). An den Kraft-Tagen machst du je Übung 3 Sätze (außer wenn anders angegeben).

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Zirkelintervalle)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Tischliegestütz, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Liegestütz (PUSH) Bulgarian Split Squat (LEGS, 2 Sätze) Schräge Rows (PULL) Jumping Lunges (LEGS, 2 Sätze) RKC Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) 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 (Zirkelintervalle, Woche 7 & 8 15 Min., Woche 9 & 10 20 Min.): 15 Kniebeugen 10 Liegestütz 10 Jumping Lunges (LR abwechselnd) 20 Shoulder Taps Plank (LR abwechselnd) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Tischliegestütz, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Liegestütz (PUSH) Bulgarian Split Squat (LEGS, 2 Sätze) Schräge Rows (PULL) Jumping Lunges (LEGS, 2 Sätze) RKC Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) 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? Lege zuvor eine Deloadwoche mit weniger Trainingsumfang ein und starte dann neu durch!