

Trainingsplan mit Nichts

Manchmal brauchst du nicht mehr als dich selbst. Keine Geräte, keine Matte, keine Ausreden. Dieser Trainingsplan ist für all jene gedacht, die wirklich mit Nichts starten wollen – oder müssen. Egal ob unterwegs, im Hotelzimmer, auf dem Spielplatz oder im Wohnzimmer: Du kannst jederzeit und überall loslegen. Ich habe drei Schwierigkeitsgrade direkt im Plan integriert (L1 = Einsteiger, L2 = Wiedereinsteiger, L3 = Fortgeschrittene), wähle so aus, dass du dich forderst, aber nicht überforderst.

Der Fokus liegt auf funktionalen Grundbewegungen, die deinen Körper kräftigen, mobilisieren und stabilisieren – ganz ohne Hilfsmittel. Die Übungen kommen mit minimalem Platzbedarf aus und sind so gewählt, dass du trotzdem effektiv trainierst und Fortschritte spürst.

Wichtig: Da dieser Plan vollständig ohne Hilfsmittel auskommt, sind die Übungsprogressionen begrenzt. Umso entscheidender ist die saubere Ausführung, eine sinnvolle Trainingssteuerung – und dein Wille, dranzubleiben. Vielleicht brauchst du diesen Trainingsplan aber auch nur einmal übergangsweise, wenn du zwei Wochen auf Urlaub oder Geschäftsreise bist und trotzdem dranbleiben möchtest. Auch dann ist er eine gute Wahl.

Du wirst merken: Dein Körper ist das beste Trainingsgerät. Und weniger kann manchmal mehr sein. Dieser Trainingsplan beinhaltet 3 Pläne in einem – du findest in ihm die Angaben L1 (Anfänger), L2 (Wiedereinsteiger) und L3 (Fortgeschrittene). Ordne dich ein und trainiere dann entsprechend den Angaben. Fortgeschrittene können für ein höheres Trainingsvolumen Tag 2 des Trainingsplans wiederholen um auf 4 Trainingstage zu kommen.

Benötigtes Equipment: Nichts

Trainingsplan mit Nichts Beispiel Woche 1 und 2

(Fokus auf komplette Freiheit und Gerätelosigkeit)

In den ersten beiden Wochen starten wir gleich gut ohne Geräte los. Du findest die detaillierten Workout Erklärungen im Übungskapitel (Gerätelos stark). 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 (Kraftausdauer)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen (L1) bzw. schnelles Gehen (L2, L3) am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Workout mit Nichts (L1, L2 oder L3) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 Kniebeugen, 1 Minute Bird Dog am Stand (L1) bzw. Beast Walk (L2, L3) Hauptteil: (Zirkelintervalle, L1 10 Minuten, L2 15 Min., L3 20 Min.) 15 Kniebeugen (L2, L3 15 Jumping Lunges) 10 Knie-Liegestütz (L2 10 Liegestütz, L3 10 Diamond Push-ups) 10 Reverse Lunges (LR abwechselnd, L2 & L3 10 Bulgarian Split Squat) 20 Shoulder Taps Plank (LR abwechselnd; L1 Shoulder Taps Plank aus dem Knie-Liegestütz) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen (L1) bzw. schnelles Gehen (L2, L3) am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Workout mit Nichts (L1, L2 oder L3) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Trainingsplan mit Nichts Beispiel Woche 3 bis 6

(Fokus auf komplette Freiheit und Gerätelosigkeit)

Du hast wieder dein neues Lieblingsworkout am Plan, das Workout mit Nichts am jeweiligen Level. Wenn du dich gut fühlst, kannst du diese Woche schon einen Satz mehr dazu machen. Außerdem bekommst du es am 2. Tag mit dem Turbulence Training zu tun. Dabei führst du eine Kraftübung für die angegebenen Wiederholungen aus und hast dann bis eine Minute um ist Pause (die Zeit läuft ab der 1. Wiederholung) und anschließend für eine Minute eine Cardio-Übung. Das so lange, bis sie angegebene Zeit (L1 = 10 Minuten, L2 = 15 Minuten, L3 = 20 Minuten) um ist. Viel Spaß!

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Turbulence)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Gehen (L1) bzw. schnelles Gehen (L2, L3) am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Workout mit Nichts (L1, L2 oder L3) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute (schneller L2, L3), anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout & 1 Minute Beast Walk (L2, L3) bzw. 10 Reverse Lunges (L1) Hauptteil (Turbulence): L1: 10 Kniebeugen (Kraft), Gehen am Stand Knie hoch (Cardio) L2: 10 Bulgarian Split Squat (Kraft), Mountain Climbers (Cardio) L3: 10 Shrimp Squat (Kraft), Burpees (Cardio) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen (L1) bzw. schnelles Gehen (L2, L3) am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Workout mit Nichts (L1, L2 oder L3) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Trainingsplan mit Nichts Woche 7 bis 10

(Fokus auf komplette Freiheit und Gerätelosigkeit)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen. Deshalb werden wir mit drei unterschiedlichen Trainingsmethoden arbeiten und einmal kommt auch dein nun schon heiß geliebtes Workout mit Nichts zum Zug (du kannst wieder versuchen, 3 Sätze je Übung zu machen). Außerdem sind Zirkelintervalle und Turbulence Training wieder mit von der Partie.

Tag 1 (Turbulence)	Tag 2 (Kraft)	Tag 3 (Zirkelintervalle)
Warm Up: Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute (schneller L2, L3), anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout & 1 Minute Beast Walk (L2, L3) bzw. 10 Reverse Lungen (L1) Hauptteil (Turbulence): L1: 10 Kniebeugen (Kraft), Gehen am Stand Knie hoch (Cardio) L2: 10 Bulgarian Split Squat (Kraft), Mountain Climbers (Cardio) L3: 10 Shrimp Squat (Kraft), Burpees (Cardio) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Gehen (L1) bzw. schnelles Gehen (L2, L3) am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Workout mit Nichts (L1, L2 oder L3) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 Kniebeugen, 1 Minute Bird Dog am Stand (L1) bzw. Beast Walk (L2, L3) Hauptteil: (Zirkelintervalle, L1 10 Minuten, L2 15 Min., L3 20 Min.) 15 Kniebeugen (L2, L3 15 Jumping Lungen) 10 Knie-Liegestütz (L2 10 Liegestütz, L3 10 Diamond Push-ups) 10 Reverse Lungen (LR abwechselnd, L2 & L3 10 Bulgarian Split Squat) 20 Shoulder Taps Plank (LR abwechselnd; L1 Shoulder Taps Plank aus dem Knie-Liegestütz) 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? Vielleicht möchtest du auch einmal einen noch strukturierteren Plan mit etwas Geräteeinsatz probieren? Vor allem die Pull-Übungen kommen ohne Geräteeinsatz nämlich etwas zu kurz.