

Trainingsplan Profis – dein Weg zur Kraftmaschine

Du willst ans Limit – und darüber hinaus? Dann bist du hier richtig. Dieser Trainingsplan ist für alle, die bereits solide Kraftwerte, saubere Technik und Trainingsroutine mitbringen. Es geht nicht mehr nur um Grundlagen, sondern um gezielte Maximalkraftentwicklung, Explosivität, Kraftausdauer und anspruchsvolle Bewegungsmuster.

Wenn du regelmäßig trainierst und dein Körper bereit ist für intensive Reize, wird dich dieser Plan zur echten Kraftmaschine machen. Wichtig: Technik vor Ego – Qualität schlägt Quantität, besonders auf diesem Niveau.

Tipp für noch mehr Fortschritt: Wenn du statt drei Tagen lieber vier Tage in dein Training investieren möchtest, führe Trainingstag 2 zweimal pro Woche aus.

Benötigtes Equipment: evtl. Widerstandsband, Tisch, Matte, Sessel, Klimmzugstange (alternativ Ringe oder ähnliches)

Profi Trainingsplan Beispiel Woche 1 und 2

(Krafttraining Überlastungsmethode mit mittlerem bis schweren Übungslevel)

Die ersten beiden Wochen dienen dazu, dich an die Belastung und die Übungen zu gewöhnen und das passende Level der Übungen zu finden. Wähle ein mittleres bis schweres Level und absolviere drei Sätze (60 Sekunden Satzpause). Du solltest zwischen 10 und 15 Wiederholungen durchführen können (Plank ca. 30 Sekunden halten). 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 hochzählen.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Stufenintervalle)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Liegestütze, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Diamond Push-up (PUSH) Pistol Squat (LEGS, ggf. mit Sessel oder Band) Klimmzug (PULL, ggf. Mit Band) Forced Plank (CORE) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 2 x 10 Reverse Lunges, Gelenke mobilisieren / kreisen, Beast Walk 2 x 30 Sekunden Hauptteil (Stufenintervalle): Schräge Rows (PULL) Liegestütz (PUSH) Jumping Lunges (LEGS, 1xlinks, 1xrechts = eine Wiederholung) Plank (CORE, mit Shoulder Taps – 1xl, 1xr = 1 Wh.) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Liegestütze, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Diamond Push-up (PUSH) Pistol Squat (LEGS, ggf. mit Sessel oder Band) Klimmzug (PULL, ggf. Mit Band) Forced Plank (CORE) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Profi Trainingsplan Beispiel Woche 3 bis 6

(Überlastungsmethode 3 Sätze je Übung mit schwerem Übungslevel und Supersätze)

Die Wochen drei bis sechs sind dazu da, dich aus der Komfortzone zu bringen. Du übst mit mehreren Sätzen (3 Sätze je Übung, Satzpause 60 Sekunden) und es kommt mit den Supersätzen eine neue Trainingsmethode hinzu: zwei ähnliche Übungen direkt hintereinander – ohne Pause. 1-6 Wiederholungen der schwierigen Progression, 6-12 der einfacheren Variante. Du machst 3 solcher Sätze je Übung, für jeden Satz hast du inklusive Pause 3 Minuten Zeit, dann wechselst du die Übung.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Supersätze)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Beast Walk 1 Minute, 2 x 20 Plank Shoulder Taps, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Diamond Push-up (PUSH) Pistol Squat (LEGS, ggf. mit Sessel oder Band) Klimmzug (PULL, ggf. Mit Band) Forced Plank (CORE) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 2 x 10 Reverse Lungen, Gelenke mobilisieren / kreisen, Beast Walk 2 x 30 Sekunden Hauptteil (Supersätze): Klimmzug / Schräge Rows (PULL) Diamond Push-up / Liegestütz (PUSH) Shrimp Squat (LR abwechselnd) / Jumping Lungen (LEGS) Forced Plank 20 Sek. / Shoulder Taps Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Beast Walk 1 Minute, 2 x 20 Plank Shoulder Taps, anschließend Mini-Wirbelsäulen-Workout Hauptteil (Kraft): Diamond Push-up (PUSH) Pistol Squat (LEGS, ggf. mit Sessel oder Band) Klimmzug (PULL, ggf. Mit Band) Forced Plank (CORE) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Profi Trainingsplan Beispiel Woche 7 bis 10

(Überlastungsmethode 3 Sätze je Übung mit schwierigem Übungslevel, sowie Supersätze und Zirkelintervalle [AMRAP] 20 Minuten)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen. Einmal Überlastungsmethode, einmal Supersätze und noch eine neue Trainingsmethode: Zirkelintervalle. Du machst die angegebenen Übungen und Wiederholungen so lange, bis die Zeit um ist (20 Minuten) und versuchst, so viele Runden wie möglich zu schaffen (kurze Pausen machst du selbst je nach Erschöpfung).

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Supersätze)	Tag 3 (Zirkelintervalle)
Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Liegestütze, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Diamond Push-up (PUSH) Pistol Squat (LEGS, ggf. mit Sessel oder Band) Klimmzug (PULL, ggf. Mit Band) Forced Plank (CORE) Glute Bridge einbeinig (LEGS, Hinge) Cool Down: Tabata mit Burpees, dann Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 2 x 10 Reverse Lungen, Gelenke mobilisieren / kreisen, Beast Walk 2 x 30 Sekunden Hauptteil (Supersätze): Klimmzug / Schräge Rows (PULL) Diamond Push-up / Liegestütz (PUSH) Shrimp Squat (LR abwechselnd) / Jumping Lungen (LEGS) Forced Plank 20 Sek. / Shoulder Taps Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Liegestütze, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Zirkelintervalle 20 Minuten): 10 Shrimp Squats 10 Diamond Push-ups 20 Jumping Lungen (LR abwechselnd) 30 Shoulder Taps Plank (LR abwechselnd) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Gratulation, du hast 10 Wochen trainiert und bist stärker geworden! Wie wäre es mit schwierigeren Übungsprogressionen, falls du noch nicht am höchsten Level warst? Alternativ kannst du dir nun selbst einen Trainingsplan zusammenstellen, der dich noch weiterbringt. Das nötige Wissen und die notwendige Fitness hast du bereits!