

Trainingsplan Wiedereinsteiger – zurück zur Kraft

Du hast schon einmal trainiert – aber das ist eine Weile her? Dann bist du hier genau richtig. Ob nach einer längeren Pause oder einfach einer herausfordernden Lebensphase: Mit diesem Plan findest du strukturiert zurück in dein Training.

Der Fokus liegt auf Kontrolle, Stabilität und einem sauberen Technikaufbau. Du wirst spüren, wie sich dein Körper wieder erinnert – und mit jedem Training stärker wird. Ohne Druck, aber mit System. Ohne Überforderung, aber mit dem nötigen Reiz, um Fortschritte zu machen.

Dieser Plan hilft dir, wieder Vertrauen in deinen Körper zu gewinnen – und eine neue Routine aufzubauen, die zu deinem Leben passt.

Benötigtes Equipment: Tisch, Matte

Wiedereinsteiger 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). Wähle eine andere Übungsprogression, solltest du die Zielwiederholungen nicht erreichen.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Ausdauer)	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	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, 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

Wiedereinsteiger Trainingsplan Beispiel Woche 3 bis 6

(Überlastungsmethode 2 Sätze je Übung mit leichtem Übungslevel und Stufenintervalle)

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) 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. 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): Knie-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) 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) Knie-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): Knie-Liegestütz (PUSH) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Wiedereinsteiger Trainingsplan Beispiel Woche 7 bis 10

(Überlastungsmethode 2 Sätze je Übung mit leichtem 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 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).

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): Knie-Liegestütz (PUSH) Bulgarian Split Squat (LEGS) Tischziehen (PULL) Lunge (LEGS) 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 Knieliegestütz 10 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): Knie-Liegestütz (PUSH) Bulgarian Split Squat (LEGS) Tischziehen (PULL) Lunge (LEGS) 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?