

TRAININGSPLAN

Trainingsplan erstellen

Vor allem für Anfänger ist es sehr schwierig, aus der Vielzahl von Übungen einige geeignete herauszusuchen und daraus ein eigenes Workout zu erstellen. Ich möchte hier eine kleine Hilfestellung bieten.

Schritt 1: Das Ziel

Als erstes musst du dir ein Ziel formulieren. Geht es dir primär um das Aussehen, möchtest du also Masse zulegen? Oder möchtest du gezielt Kraft aufbauen? Willst du vielleicht nur abnehmen oder deine Kondition verbessern?

Schritt 2: Welche Trainingsmethode?

Es gibt verschiedene Wege, die zu deinem Ziel führen. Einige der bekanntesten sind z.B. BWE (Body Weight Exercises), Hanteltraining, Pezziball, Kettleballs und Geräte.

Schritt 3: Welchen Körperteil trainieren?

Nun musst du genauer differenzieren, welchen Körperteil du trainieren möchtest. Du solltest nie nur eine Muskelgruppe trainieren, da sonst Ungleichgewichte entstehen. Trainierst du z.B. nur die Bauchmuskeln, vernachlässigst du damit deinen Rücken. Die Folge ist ein Buckel. Also immer auch den Gegenspieler (Antagonisten) des jeweiligen Muskels trainieren.

Schritt 4: Wann trainieren?

Um sich zu regenerieren und um zu wachsen brauchen deine Muskeln nach jedem Training eine gewisse Zeit lang Erholung, ideal wären 24 Stunden. Das heißt, du kannst einen Tag trainieren, den nächsten pausieren, daraufhin wieder einen Tag trainieren etc.

Schritt 5: Wie lange trainieren?

Wichtig ist, dass dein Training immer aus drei Teilen besteht, nämlich Aufwärmen, dem Training und Abwärmen. Ein Richtwert sind z.B. 60 Minuten, du wärmst dich 10 min auf, trainierst 40 min und kühlst dich wieder 10 min ab.

Schritt 6: Übungen aussuchen

Nachdem du dein Ziel festgelegt hast, wählst du deine Übungen aus. Folgende Dinge können dir dabei helfen:

- Baue stoßende und ziehende Übungen ein
- Baue ebenfalls isometrische Übungen ein
- Baue Isolationsübungen zusätzlich zu den wichtigen Grundübungen ein

Schritt 7: Übungen anordnen

Bei deinem Trainingsplan solltest du die Übungen nicht kreuz und quer anordnen, sondern ein bestimmtes System hineinbringen. So kannst du z.B. mit großen Muskelgruppen starten und zu den kleinen hinübergehen.

Schritt 8: Wechsel des Trainingsplans

Nachdem du deinen Trainingsplan ca. 3 Monate regelmäßig durchgeführt hast, solltest du ihn wieder wechseln. Die Muskeln arbeiten nämlich am Besten wenn man sie immer neuen Trainingsreizen aussetzt.

Das wichtigste ist, dass du Spaß am Training hast und dich stetig motiviert fühlst. Die ausführliche Anleitung zum erstellen deines Trainingsplan findest du hier:

www.muskel-guide.de/training/in-10-schritten-zum-eigenen-trainingsplan

So funktioniert's

“Trainingspläne sind keine Rezepte, sondern individuell. Man kann nicht wie beim Arzt sagen: Ich brauche ein Rezept für 5cm mehr Bizeps. Jeder Körper ist anders.“

Wenn der Trainingsplan fertig ist und eigentlich super aufgebaut ist, heißt es nicht, dass Muskelaufbau vorprogrammiert ist.

Viele Kraftsportler gehen z.B. nie bis zum Muskelversagen oder lassen Trainingstage aus. Für Sportlern ist es wichtig, alles zu geben und jeden Trainingstag als sehr wichtig einzuschätzen!

Trainingsplan Anfänger

Als Anfänger sollte beim Training in erster Linie auf Sicherheit geachtet werden. Hometraining ist ja eine feine Sache, aber trotzdem sollten einige Übungen von erfahrenen Kraftsportlern überprüft werden!

Zu Beginn sollte jeder Kraftsportler mit einem Ganzkörpertrainingsplan starten. Dieser sollte ca. 3 Monate lang trainiert werden. Er dient in erster Linie dazu, den Körper auf das bevorstehende harte Training vorzubereiten.

In den 3 Monaten werden Knochen, Sehnen, Muskeln, Bänder und sogar der Geist gestärkt. Ohne dieses Ganzkörperprogramm kann es in den ersten Wochen zu Verletzungen kommen, da die Sportler das Gewicht nicht einschätzen können. Daher sollten in den 3 Monaten die Gewichte leicht sein..

Nach den 3 Monaten kannst du dann auf einen Split Training umsteigen. Ich würde den Sportlern raten, einen 3er-Split zu wählen und 3 Monate zu praktizieren.