

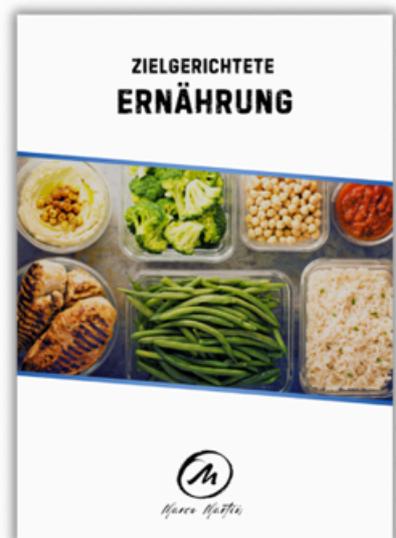
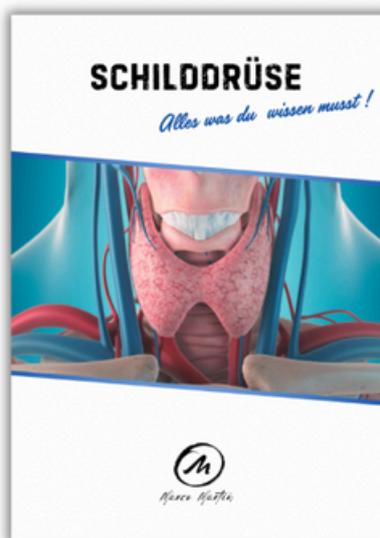
GUIDELINE KRAFTTRAINING

Alles was du wissen musst!



Marco Martin

MEINE EBOOKS FÜR DICH



Und weitere...

Link zum Shop auf meiner Webseite:

WWW.MARCOMARTIN.COACH

Oder in dem Link in meinen Profilen

auf

Instagram, Facebook & TikTok



Guideline Krafttraining

Hallo!

Hier ist meine Guideline Krafttraining für dich!

Bewegung, Sport und Muskulatur sind ein Schlüssel-Element für die Gesundheit, den Stoffwechsel und insbesondere das Krafttraining nimmt hier eine besondere Rolle ein.

Jede Art der Bewegung ist wertvoll für deine Gesundheit, aber es gibt nichts, das so viele positive Effekte, bei gleichzeitig so geringem Zeitaufwand vereint, wie das Krafttraining. Da du diese Zeilen gerade liest, gehe ich davon aus, dass du zumindest Interesse hast mehr darüber zu erfahren.

In diesem Guide habe ich die wichtigsten Informationen für dich zusammengefasst, um ein effektives Krafttraining mit wenig Zeitaufwand in dein Leben zu integrieren. Je nach dem wo du gerade in deinem Leben stehst und welche Erfahrungen du vielleicht schon mit einem Krafttraining hast, wirst du manches schon kennen und gut umsetzen können.

Wenn du noch gar keine Berührung mit dem Kraftsport hattest, dann mag dir das ganze etwas viel erscheinen. Du kannst die enthaltenen Trainingspläne erstmal ganz entspannt ohne viel Ehrgeiz verwenden und musst dir gar nicht zu viele Gedanken über die ganzen Informationen in dieser Guideline machen. Du hast aber jederzeit das Wissen zur Hand, welches dir die wichtigsten Basics im Krafttraining



Guideline Krafttraining

vermittelt.

So lange du nicht professionelles Fitness Model oder Bodybuilder/in werden möchtest, brauchst du nicht mehr als das was du in diesem Guide findest.



Marco Martin



Grundsätzliches zu dieser Guideline

Bevor wir richtig loslegen möchte ich dir noch ein paar grundsätzliche Dinge zu dieser Guideline erklären. Die Auswahl der Übungen beschränkt sich zum größten Teil auf Grundübungen an Langhanteln und Kurzhanteln, sowie den klassischen Geräten wie Beinpresse, Brustpresse, Schulterpresse, Latzug, Rudermaschine, Butterfly Maschine usw.

Mit diesen Möglichkeiten ist jedes Fitnessstudio ausgestattet und somit kann auch jeder diese Pläne umsetzen. In einem persönlichem Coaching kann ich natürlich viel individueller auf deine Situation und die Möglichkeiten deines Studios eingehen.

Richtig ausgeführt braucht es aber auch nicht mehr als diese Basics, um ein erfolgreiches Krafttraining zu absolvieren. Es gibt unzählige Maschinen, die alle ihre Daseinsberechtigung haben. Jedoch genau hier verzetteln sich die meisten Menschen!

Es gibt nämlich genau 3 Gründe warum so viele Menschen über Jahre hinweg ins Fitnessstudio gehen und immer gleich aussehen. Vielleicht gehen sie auch einfach nur hin weil es ihnen Spaß macht oder gut tut. Viele erhoffen sich jedoch einen schöneren Körper, verbesserten Stoffwechsel und



Guideline Krafttraining

mehr Gesundheit.

Hier sind die 3 häufigsten Gründe warum das mit dem Fortschritt selten klappt.

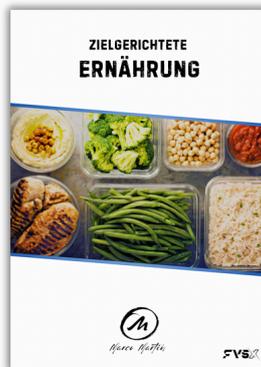
Grund 1: Die Ernährung

Ohne eine angepasste Ernährung, wird sich am Anfang zwar etwas tun, aber schon nach kurzer Zeit, wird sich so gut wie nichts mehr tun. Der Körper benötigt genügend Protein als Baustoff für die Muskulatur und ausreichend Energie für den Aufbau dieser oder ein Defizit an Energie um Körperfett zu verlieren. Außerdem sind ausreichend Mikronährstoffe nötig, damit alle Stoffwechselprozesse im Körper funktionieren können.

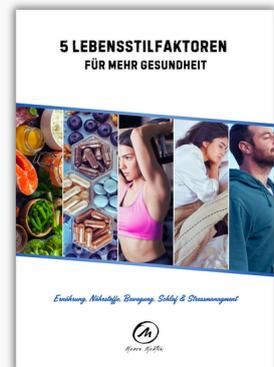
*Kostenlos auf meiner
Webseite*



*Alles über
Ernährung*



*Alles über die 5
Lebensstilfaktoren*



www.marcomartin.coach

*Im Shop auf der
Webseite*



Guideline Krafttraining

Grund 2: Die On/Off Beziehung mit dem Fitnessstudio

Hoch motiviert schmieden sie Pläne und möchten jetzt am liebsten 4-6 mal die Woche ins training gehen. Nach kurzer Zeit grätscht ihnen dann aber das Leben in den Plan und alles bricht ein.

Einige Wochen oder Monate später starten sie erneut und denken diesmal schaffe ich es aber wirklich und so geht das spiel immer weiter.

Wir dürfen uns nicht mit Fitness-Influencern oder Profi-Sportlern vergleichen oder gar deren Trainings-Pläne übernehmen. Diese Menschen haben ihr gesamtes Leben auf den Sport ausgerichtet und stellen alles andere, inklusive Freunde, Familie und Hobbies hinten an.

Oft leben sie davon und es ist Teil ihrer 8-10 Stunden Arbeit am Tag. In ein normales Leben mit Job, Familie oder Partner passt das selten hinein. **Das muss es aber auch gar nicht!** Für einen athletischen und ästhetischen Körper, wie ihn sich die allermeisten Menschen wünschen reichen 2-3 Trainingseinheiten in der Woche aus. Wenn du 2-3 Trainingseinheiten in der Woche konsequent durchziehst, wirst du mehr Erfolg haben als all diejenigen die immer wieder voll durchstarten wollen und dann wieder abbrechen.



Guideline Krafttraining

Grund 3: Kein konsequenter Plan

Der Trainingsplan wird ständig gewechselt, die Übungen kaum oder gar nicht im Muskel gespürt und bis an die Grenzen des Muskelversagens wird erst gar nicht gegangen.

Der Trainingsplan wird im Grunde einfach nur abtrainiert. Oder aber es wird versucht jede noch so verrückte Übung und Intensitätstechnik einzubauen. Auch wenn sie glauben wirklich effektiv zu trainieren, so wird in Wirklichkeit nur wild durcheinander Trainiert und mal läuft es besser und mal schlechter.

Bis zu einem gewissen Punkt, der irgendwann im Profi-Bereich beginnt, wenn es einfach nicht mehr weiter voran geht, sind wirklich nur wenige Übungen nötig, die wir mit hoher Intensität bei korrekter Technik und gutem Muskelgefühl ausüben.

Wenn wir diese progressiv steigern (dazu später mehr), reicht das vollkommen aus. Der Fortschritt ist nachvollziehbar und vor allem messbar.

Erst wenn hier gar nichts mehr geht oder Schwachstellen ausgeglichen werden müssen, werden neue Übungen, Pläne oder Techniken notwendig.



Guideline Krafttraining

Meine Erfahrung als Trainer hat mir immer wieder gezeigt, dass Frauen und Männer einen ganz anderen Fokus auf ihren Körper haben und dementsprechend ihnen auch andere Übungen mehr oder weniger Spass machen. Auch die Verteilung der Muskelfasern ist tendenziell etwas unterschiedlich.

Frauen sprechen oft auf einen anderen Wiederholungsbereich besser an, als Männer. Das sind keine Gesetzmäßigkeiten und jeder Mensch und Körper ist individuell, aber auf viele trifft das zu.

Während deiner Trainings-Karriere kannst du mit verschiedenen Wiederholungszahlen experimentieren, um herauszufinden was bei dir am besten funktioniert



NATUGENA HEALTH SUPPLEMENTS



Ich nutze und empfehle die Produkte von Natugena nun seit einigen Jahren und kenne keine vergleichbare Firma! Made in Germany, höchste Reinheit und vor allem sind die Produkte auf neusten Erkenntnissen und Studien aufgebaut und von Ärzten & Therapeuten für Ärzte und Therapeuten entwickelt.

Auf der Webseite **www.natugena.de** erhältst du ein Willkommenes Rapatt von **10€** wenn du mit meinem Gutscheincode **2989** einkaufst. Zusätzlich bekommst du dann in regelmäßigen Abständen **weitere tolle Gutscheine.**

Ausserdem unterstützt du mich und meine Arbeit sehr damit.

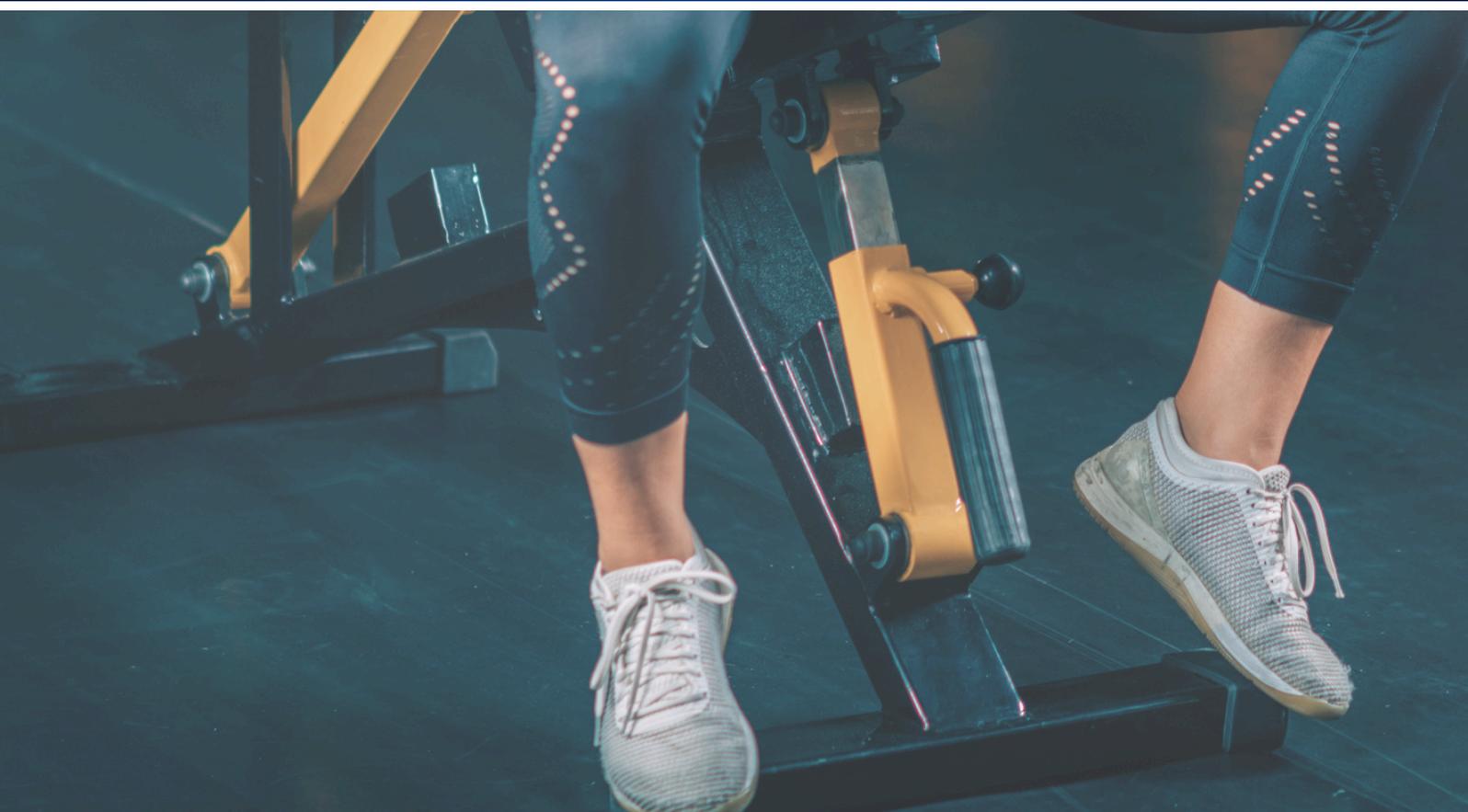
Vielen lieben Dank!

WENN DU ÜBER MEINEN CODE EINKAUFST, BERATE ICH DICH KOSTENLOS!





**GANZKÖRPER-
VS
SPLIT-TRAINING**



Guideline Krafttraining

Ganzkörper-Training vs Split-Training

Die große Frage nach dem richtigen Trainingsplan! Bei einem Split-Training wird das Training von verschiedenen Körperteilen auf die Woche aufgeteilt.

Nahezu alle Profis und Influencer trainieren nach dem einen oder anderen Split-Programm. Ab einem gewissen Punkt macht das auch durchaus Sinn, aber ein Split-Training ist nur dann etwas für dich, wenn du schon an dem Punkt bist, dass du wirklich konsequent deinen Trainings-Rhythmus einhältst.

Denn hier sollten Trainingseinheiten in der Regel nicht ausfallen. Deswegen ist meine Empfehlung, und die Erfahrung stützt diese Empfehlung, dass ein Split-Training nur etwas für Menschen ist, die dem Fitnesssport bzw. Krafttraining einen grossen Raum in ihrem Leben geben.

Möchtest du dein maximales Muskelvolumen erreichen oder einen Wettkampf bestreiten, dann wirst du irgendwann auf das eine oder andere Split- Programm umsteigen müssen.

Für alle die noch am Anfang der Reise stehen und die gesundheitlichen Vorteile des Krafttrainings ernten möchten, ohne ihr ganzes Leben dem Sport zu widmen, ist ein Ganzkörperplan die richtige Wahl.



Guideline Krafttraining

Der grosse Vorteil ist, das 1-2 Trainingseinheiten in der Woche schon einen grossen nutzen haben und du diese auf bis zu 3 Einheiten erweitern kannst.

Bei einem Ganzkörper-Training ist es nicht schlimm wenn mal ein Training ausfällt, was jedoch keine Ausrede dafür sein sollte! Hier hast du die größte Flexibilität.

Auch wenn Ganzkörper-Training oft als Anfänger-Training abgetan wird, so ist das nicht der Fall. Für einen schönen athletischen und ästhetischen Körper wie wir ihn in den meisten Filmen sehen ist er bestens geeignet. Aber auch um den Grundstein für Kraft und Muskulatur zu legen ist er perfekt.

Insbesondere wenn wir in Form kommen wollen, also Körperfett verlieren und den Stoffwechsel und die Hormone optimieren möchten, dann fördert ein intensives Ganzkörper-Training das immens.

Ich selbst habe Ganzkörper-Training lange belächelt, als ich mit dem Sport begonnen habe. Heute weiss ich es sehr zu schätzen und Trainiere immer wieder danach.



Guideline Krafttraining

Freie Gewichte vs Maschinen

Freie Gewichte haben den **Vorteil**, dass wir vor allem mit Grundübungen viele Muskeln gleichzeitig trainieren können.

Während wir das tun, müssen wir gleichzeitig unseren Körper und das Gewicht stabilisieren und wir trainieren somit unser Gleichgewicht sowie den Rumpf mit.

Vergleichen wir die Bewegungen im Alltag mit denen der Grundübungen, so erkennen wir schnell, dass sie uns fit und leistungsfähig für das ganze Leben machen.



Guideline Krafttraining

Grundübungen und Übungen mit freien Gewichten (Hanteln) sind in der Regel anstrengender und fordern unseren Körper mehr, was unseren Stoffwechsel stärker stimuliert und gleichzeitig für eine höhere Hormonausschüttung sorgt.

Allerdings sind viele der Übungen recht komplex und für Anfänger nicht immer leicht auszuführen. Gerade am Anfang haben viele auch das Problem den Zielmuskel nicht richtig zu spüren.

Außerdem ist das Verletzungsrisiko höher bei falscher Technik.

Wobei hier erwähnt werden muss, dass Fitness- und Kraftsport zu den Sportarten mit dem niedrigsten Verletzungsrisiko gehören.

Training an Maschinen ermöglicht es uns den Muskel isoliert zu trainieren und ihn aus vielen verschiedenen Winkeln zu bearbeiten.

Je nach Übung lässt sich hier auch mehr Spannung und Pump generieren. Doch welche Übungen sind nun für **dich** am besten geeignet?

Für komplette Neueinsteiger ins Training empfehle ich erstmal einen Ganzkörperplan an Maschinen, welcher die



Guideline Krafttraining

Grundbewegungsmuster abdeckt. Hier lernst du die Bewegungen auszuführen und die Muskeln zu spüren. Hast du die Bewegungen verinnerlicht, spürst den Zielmuskel und bist auch schon mal an dein Muskelversagen gegangen, wird es Zeit an die freien Gewichte zu gehen!

Hierzu würde ich anfangen Stück für Stück die Übungen austauschen. Zum Beispiel kannst du für die Beinpresse anfangen Kniebeugen zu lernen.

Am besten lässt du dir die Übung von einem guten Trainer beibringen und arbeitest so lange an dieser bis sie einigermaßen sitzt. Erst dann nimmst du dir die nächste Übung vor. Zum Beispiel tauschst du die Brustpresse gegen Bankdrücken aus.

So stellst dein Training **langsam** um. Hast du alle Grundübungen im Trainingsplan wird es eine ganze Weile dauern bis du diese wirklich beherrschst und du hier an deine Grenzen kommst.

An irgendeinem Punkt macht es dann Sinn weitere Übungen mit in das Training aufzunehmen.



Guideline Krafttraining

Für alle die 1-3 mal die Woche Trainieren und besonders im Ganzkörpertraining (GK), reichen die Grundübungen plus ein paar zusätzlicher Übungen an freien Gewichten in der Regel vollkommen aus.

Je weiter wir den Körper aufteilen und umso weiter wir fortgeschritten sind und umso höher unsere Ziele sind, desto mehr macht es Sinn dann zusätzliche Maschinen und Isolationsübungen in den Trainingsplan zu integrieren.

Verstehe mich nicht falsch, natürlich kannst du auch bei 1-2 Trainingseinheiten pro Woche und als Anfänger bis mäßig fortgeschrittener ein effektives Training an Maschinen und mit Isolationsübungen absolvieren.

Nur wirst du hier mehr Übungen und mehr Zeit investieren müssen, um die selben Effekte zu bekommen. Und Zeit ist doch das, was für die meisten von uns Mangelware ist.

Sicherlich gibt es immer Dinge die ideal wären, aber es ist wichtig das wir auch **Spas an der Sache haben**. Denn nur wenn wir Spas und Freude an etwas haben, werden wir es auch langfristig tun.

Theoretisch sind

Kniebeugen besser für unseren gesamten Bewegungsapparat als die Beinpresse. Wenn dir Kniebeugen jedoch einfach



Guideline Krafttraining

keinen Spass machen und du deswegen immer wieder das Training schleifen lässt, dann wähle eine Übung für die Beine aus, die dir **Spass macht!**

Denn die Beste Übung für **dich** ist die, die du auch regelmäßig ausführst, und nicht die die vielleicht besser wäre du sie aber nicht oder nur halbherzig machst.

Bodybuilding vs Fitness

Im Bodybuilding geht der Trend wieder mehr und mehr zu Maschinen. Hier kann der Ziel Muskel isoliert und fokussiert unter maximaler Spannung trainiert werden.

Der Körper ist oftmals fixiert und stabilisiert und man kann sich voll und ganz auf den Zielmuskel konzentrieren.

Das ist langfristig schon ein Vorteil für enormen Muskelzuwachs. Und besonders im fortgeschrittenen Bereich mit sehr hohen Gewichten sicherer.

Allerdings werden im Bodybuilding eine Vielzahl an Übungen durchgeführt und oft an 5-6 Tagen in der Woche trainiert. Ein separates Core Training, Stretching und vieles mehr wird zusätzlich regelmäßig ausgeführt.

Ein Ganzkörper Training mit freien Gewichten bietet im



Guideline Krafttraining

Fitness Bereich das beste Zeit/Nutzen Verhältnis. Wenn du also Aussagen hörst, die behaupten durch das Training an Maschinen lässt es sich besser Muskeln aufbauen, dann ist das nicht falsch.

Nur wirst du mehr Übungen absolvieren müssen und Dinge wie den Core und das Gleichgewicht extra trainieren.

Für den Menschen der einfach einen gesunden Lebensstil führen möchte und dabei einen schönen Körper und leistungsfähigen entwickeln will, aber nicht sein ganzes Leben auf den Sport ausrichten will, ist ein Training mit freien Gewichten insgesamt effektiver.





PROGRESSION DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG



Guideline Krafttraining

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Evolution und super anpassungsfähig. Allerdings passt er sich nur dann an, wenn er muss und versucht dabei immer so effizient wie möglich zu sein.

Das gilt auch für deine Muskulatur. Muskeln benötigen Energie und Baustoffe. Beides war in der Evolution immer wieder Mangelware und somit baut dein Körper Muskeln nur auf (oder erhält sie), wenn er das **Signal** bekommt, dass er sie benötigt.

Dieses **Signal ist das Krafttraining**. Deswegen ist Krafttraining auch so wichtig in einer Diät und im Alter, um Muskulatur zu erhalten. Ohne dieses Signal wird dein Körper die Muskulatur abbauen und das hat gravierende Folgen für den Stoffwechsel, den Bewegungsapparat und sogar das Gehirn.

Damit der Körper nun also Muskeln aufbaut braucht er einen Reiz den wir im Training setzen. Im Anschluss braucht er dann die Energie und Baustoffe (Kohlenhydrate, Fette und vor allem Protein), um diese aufzubauen. Wenn du jedoch jede Woche deinen Trainingsplan einfach nur abtrainierst, nicht an deine Grenzen gehst und die Last im Training nicht steigerst, dann wird er auch keine neuen Muskeln aufbauen. Er ist ja bereits an daran gewöhnt, also braucht er keine neue Muskulatur.



Guideline Krafttraining

Ziel muss es also sein **dich stetig zu steigern**, damit dein Körper immer wieder denkt, ok ich brauche mehr Muskulatur.

Setzt du eine Weile keinen Reiz oder weniger, dann wird er auch die gewonnene Muskulatur langsam wieder abbauen. Um die Trainingslast und somit den Reiz zu steigern haben wir grob 3 Parameter.

Das Gewicht, die Anzahl der Sätze und die Anzahl der Wiederholungen, die wir in einem Satz ausführen. Natürlich gibt es hier auch noch die Möglichkeit die Anzahl der Übungen für einen Muskel zu erhöhen aber letztlich ist auch das dann eine Erhöhung an Sätzen und Wiederholungen.

Zusätzlich gibt es dann verschiedene Intensitätstechniken, die einen weiteren Reiz setzen können. Jedoch verzetteln sich genau hier die allermeisten durch **zu viele** Übungen und Techniken.

Wenige korrekt ausgeführte Übungen in denen wir uns stetig und meßbar steigern zeigen uns klar auf, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Hier gibt es keine Missverständnisse oder Fehlinterpretationen. Den meisten fällt es ohnehin schwer wirkliche Intensität in vielen Übungen zu bringen.



Guideline Krafttraining

In der Theorie könntest du nun also z.B. im Bankdrücken dein Gewicht, die Sätze und die Wiederholungen endlos steigern und deine Brust würde immer weiter wachsen.

In der Praxis sieht das etwas anders aus. Die meisten haben einen Job/Schule, Familie/Freunde und essen sowie schlafen müssen wir ja auch noch. Außerdem dürfen wir nicht vergessen das Training auch Stress im Körper anhäuft und dieser regeneriert werden muss.

Denn die Muskeln wachsen nicht im Training sondern danach. Hier haben Sportler die Dopen enorme Vorteile, weil der Körper wesentlich mehr, besser und schneller regeneriert. Außerdem werden die negativen Effekte von Stress auf den Körper an vielen Stellen umgangen.

Das bedeutet wir müssen unsere Zeit im Fitnessstudio irgendwo limitieren. Und das tun wir in dem wir die Satzzahl und die Wiederholungszahl limitieren und das Gewicht stetig steigern.

In der Praxis heißt das, du kannst deinen Trainingsplan mit 3 Sätzen pro Übung beginnen und diese dann auf 4-5 Sätze steigern. 1-2 dieser Sätze davon sollten bis ins **Muskelversagen oder ganz knapp davor gehen.**

Muskelversagen ist der Punkt wo du bei korrekter Technik



Guideline Krafttraining

und Übungsausführung keine weitere Wiederholungen mehr schaffst. Viele beenden ihren Satz schon davor.

Möchtest du auf Nummer sicher gehen Trainierst du bis es einfach nicht mehr geht. Aber Vorsicht! Bei Übungen wie Bankdrücken oder Kniebeugen kann das **gefährlich** werden. Hierfür ist es gut Erfahrungen an Maschinen zu sammeln, so das du ein Gespür dafür bekommst wann du kurz vor dem Muskelversagen bist.

Auch ein Trainingspartner oder Personal Trainer kann hier helfen. Du kannst die Satzzahl pro Muskelgruppe auf bis zu 20-25 Sätze pro Woche erhöhen. Das ist in etwa das Pensum was den effektivsten Muskelaufbau generiert und von naturalen Sportlern gut regeneriert werden kann, wenn alle Parameter bei der Regeneration stimmen. 20-25 Sätze pro Muskelgruppe sind jedoch ein Pensum für weit fortgeschrittene Sportler, auf das man sich erst hoch Arbeiten sollte.

Da wir aus Zeitgründen nicht in jedem Satz 100 Wiederholungen machen können und es auch schwierig wird hier das Gewicht für ein tatsächliches Muskelversagen abzuschätzen, wählen wir den Wiederholungsbereich von 5-20 Wiederholungen pro Satz.

Die Studienlage zeigt das Männer oft bessere Resultate im



Guideline Krafttraining

Bereich von 6-12 Wiederholungen machen und Frauen im Bereich von 12-20 Wiederholungen. Das sind jedoch nur Tendenzen, die von Person zu Person unterschiedlich sind und sogar von Muskelgruppe zu Muskelgruppe variieren können. Im Laufe deiner Trainingsjahre musst du für dich selbst ausprobieren, worauf **dein Körper** besser reagiert.

Nun weißt du auf welche Satzanzahl du dich hocharbeiten kannst und in welchem Bereich der Wiederholungszahl du trainieren solltest. Kommen wir zum Gewicht.

Wenn ich hier von Gewichtssteigerung spreche, dann ist das immer unter der Voraussetzung, dass die Übung **korrekt mit guter Technik ausgeführt** wird und das Muskelgefühl vorhanden ist. Es ist nicht das Ziel in irgendwelche krummen Haltungen zu gehen oder mit Muskeln die hier eigentlich nicht beteiligt sein sollten das Gewicht irgendwie zu bewegen.

Oberste Priorität hat immer die korrekte Ausführung der Übung und das Treffen der Zielmuskulatur. Es gibt zwar eine Technik des Abfälschen, doch ist diese nicht für jede Übung geeignet und sollte nur bei weit fortgeschrittenen Athleten, die wissen was sie da machen angewendet werden.

Vorher gibt es eine Reihe anderer Techniken die weit mehr Sinn machen.



Guideline Krafttraining

Wie steigerst du nun das Gewicht?

Nehmen wir als Beispiel die Übung Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank für die Brust. Dein Ziel ist es 4 Sätze im Bereich von 8 Wiederholungen zu absolvieren. Du beginnst mit 1-2 Aufwärmsets, die noch nicht zu den eigentlichen Sätzen gehören. Für diese 1-2 Sätze verwendest du ein leichtes Gewicht mit dem du 10, 15 oder 20 Wiederholungen absolvieren kannst ohne das es dich zu sehr anstrengt.

Hiermit bereitest du deinen Körper und die Muskulatur auf das Training und die Bewegung vor und es wird Blut in die Muskulatur gepumpt. Nun beginnen die eigentlichen Sätze, oft auch Arbeitssätze genannt.

In den ersten 2-3 Sätzen steigerst du dein Trainingsgewicht auf ein Gewicht mit dem du an das Muskelversagen bei 8 Wiederholungen kommst, so dass du in den letzten 1-2 Sätzen maximal die 8 Wiederholungen schaffst.

Im laufe der nächsten Trainingseinheiten, versuchst du mit dem selben Gewicht 9 oder 10 Wiederholungen zu schaffen. Hast du das erreicht, erhöhst du das Gewicht auf ein Gewicht mit dem du vielleicht nur 6, 7 oder 8 Wiederholungen absolvieren kannst und arbeitest dich wieder auf 9 oder 10 Wiederholungen hoch.



Guideline Krafttraining

So verfahrst du stetig weiter, bis du an deine Grenzen kommst und dich nicht weiter steigern kannst.

Jetzt kannst du auf 2-3 Aufwärmätze gehen in denen du schon das Gewicht erhöhst und dann 2-3 intensive Sätze machen um eine weitere Steigerung zu generieren.

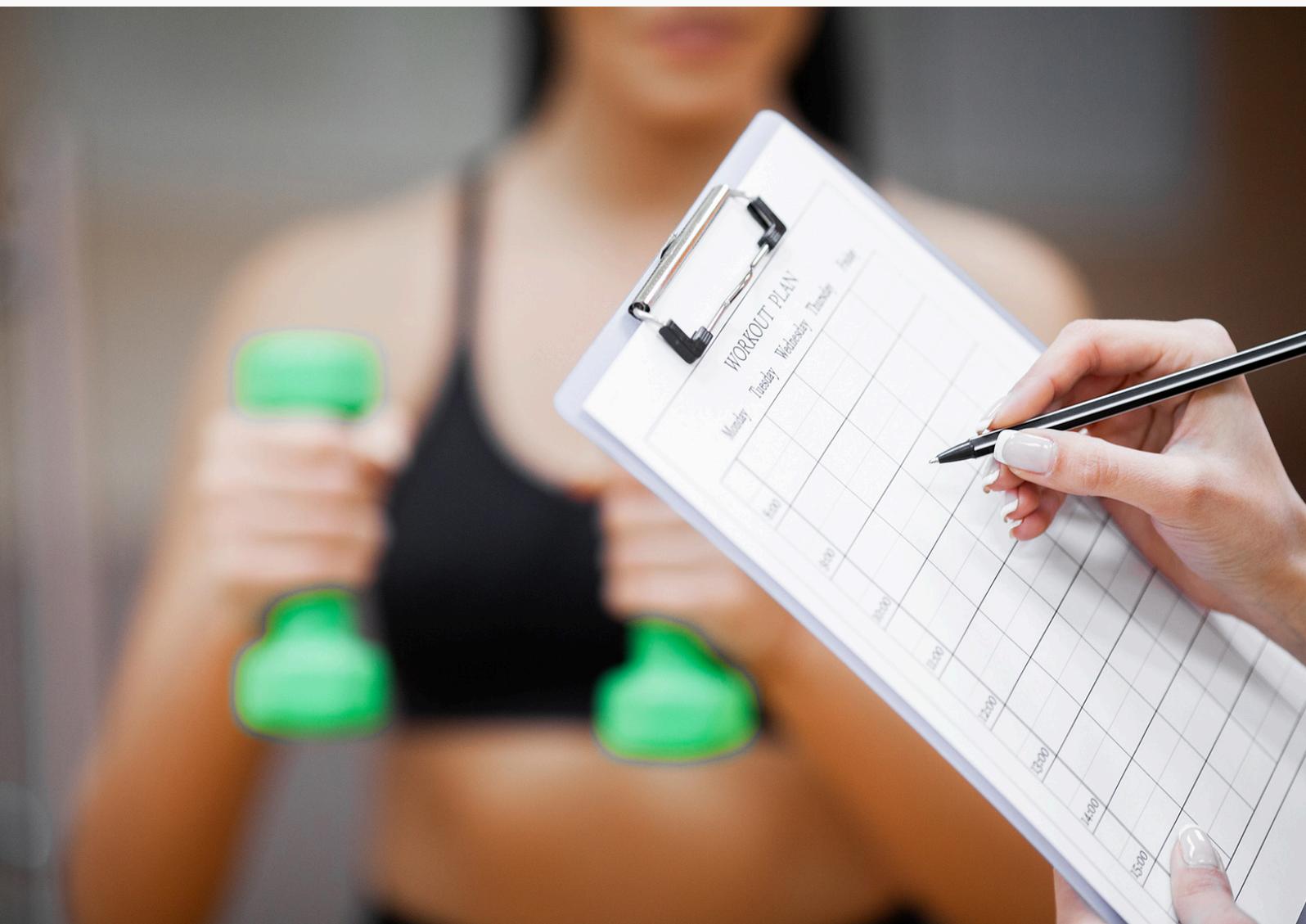
Irgendwann wird es dann Sinn machen die Übung zu wechseln oder eine weitere Übung zu ergänzen. Aber der Focus auf wenige effektive Übungen in denen du dich steigerst ist **der Schlüssel zum Erfolg**.

Wenn du diese Basics beachtest wirst du merken wie dein Körper sich verändert. Jetzt schenke ich dir noch ein paar Trainingspläne mit denen meine Coaching Teilnehmer Erfolg hatten.

In einem perömlichem Coaching kann ich natürlich ganz individuell auf alle Aspekte eingehen. Wieviel Zeit hast du, welche Möglichkeiten bietet dein Studio, welche Übungen magst du , welche Übungen gehen vielleicht nicht wegen irgendwelcher Einschränkungen, welche Schwachstellen brauchen mehr Aufmerksamkeit usw. Es gibt auch sehr tolle und effektive Möglichkeiten zuhause zu Trainieren, aber das wäre ein Thema für eine weitere Guideline. Nun wünsche ich dir viel **Spass und Erfolg** mit diesen Trainingsplänen.



TRAININGSPLÄNE FRAUEN





TRAININGSPLAN FÜR FRAUEN AN MASCHINEN

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Beinpresse	3-5*	12-15
Beinbeuger-Maschine	3-5*	12-15
Beinstrecker-Maschine	3-5*	12-15
Schulterpresse	3-5*	12-15
Butterfly	3-5*	12-15
Latzug	3-5*	12-15

Optional

Abduktoren Maschine

Adduktoren Maschine

*Du startest mit 3 Sätzen und steigert dich auf 4-5 Sätze.



TRAININGSPLAN FÜR FRAUEN FREIE GEWICHTE

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Kniebeugen	3-5*	12-15
Kreuzheben m. gestreckten Beinen	3-5*	12-15
Hip Thrust	3-5*	12-15
Militarypress	3-5*	12-15
Fliegende m. Kurzhanteln	3-5*	12-15
Latzug oder Klimmzüge	3-5*	12-15

Optional

Laufender Ausfallschritt m. Kurzhanteln

Planks und/oder Beinheben

*Du startest mit 3 Sätzen und steigert dich auf 4-5 Sätze.

GANZKÖRPERTRAINING FRAUEN

A / B TAG 1

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Kniebeugen	3-5*	12-15**
Kreuzheben m. gestreckten Beinen	3-5*	12-15**
Bulgarian Split Squat	3-5*	12-15**
Militarypress	3-5*	12-15**
Latzug oder Klimmzüge	3-5*	12-15**
Plank	3-5*	12-15**

*Du startest mit 3 Sätzen und steigst dich auf 4-5 Sätze.

** Dieser Plan hat das Potential über Monate oder Jahre genutzt zu werden. Solltest du dies tun ist es Ratsam nach einiger Zeit auf schwerere Gewichte mit 8-12 WH oder eine Mischung aus Sätzen mit 8-15 WH umzusteigen.



GANZKÖRPERTRAINING FRAUEN

A / B TAG 2

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Beinpresse	3-5*	12-15**
Hip Thrust	3-5*	12-15**
Laufender Ausfallschritt m. Kurzhanteln	3-5*	12-15**
Bankdrücken	3-5*	12-15**
Einarmiges Kurzhantel-Rudern	3-5*	12-15**
Beinheben	3-5*	12-15**

*Du startest mit 3 Sätzen und steigst dich auf 4-5 Sätze.

** Dieser Plan hat das Potential über Monate oder Jahre genutzt zu werden. Solltest du dies tun ist es Ratsam nach einiger Zeit auf schwerere Gewichte mit 8-12 WH oder eine Mischung aus Sätzen mit 8-15 WH umzusteigen.

TRAININGSPLÄNE MÄNNER





TRAININGSPLAN FÜR MÄNNER AN MASCHINEN

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Beinpresse	3-5*	8-12
Brustpresse	3-5*	8-12
Rudermaschine	3-5*	8-12
Schulterpresse	3-5*	8-12
Latzug	3-5*	8-12
Bizeps Maschine	3-5*	8-12

Optional

Butterfly Maschine

Bauchmaschine oder Crunch

*Du startest mit 3 Sätzen und steigert dich auf 4-5 Sätze.



TRAININGSPLAN FÜR MÄNNER FEIE GEWICHTE

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Kniebeugen	3-5*	8-12
Bankdrücken	3-5*	8-12
Langhantel Rudern	3-5*	8-12
Militarypress	3-5*	8-12
Latzug oder Klimmzüge	3-5*	8-12
Langhantel Bizeps-Curl	3-5*	8-12

Optional

Dips

Kreuzheben oder Ausfallschritt

*Du startest mit 3 Sätzen und steigert dich auf 4-5 Sätze.



GANZKÖRPERTRAINING MÄNNER

A / B PLAN: TAG 1

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.
Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.
Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.
Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Langhantelrudern im Untergriff	4-5*	6-8**
Kurzhandeldrücken Schräg	4-5*	6-8**
Kurzhandel-Seitheben	4-5*	8-12**
Kurzhandelheben vorgebeugt	4-5*	8-12**
Kniebeugen	4-5*	6-8**
SZ-Curls	4-5*	8-12**

*Wenn du gerade startest kannst du auch mit 3 Sätzen anfangen und steigert dich auf 4-5 Sätze.

** Du kannst diesen Plan sehr lange trainieren. Nach einiger Zeit kann es sinnvoll sein die Wiederholungszahlen zu variieren oder Systeme wie die abnehmende Pyramide oder 5x5 zu nutzen.



GANZKÖRPERTRAINING MÄNNER

A / B PLAN: TAG 2

Info:

Das Ziel dieses Plans, ist es die angegebenen Wiederholungen mit dem dir schwerst möglichen Gewicht zu absolvieren und um jede Wiederholung zu kämpfen.

Bei allen schweren Grundübungen machst du 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen.

Bei leichteren Isolationsübungen machst du 60-90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

Notiere dir deine Gewichte, damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst.

Übung	Sätze	WH
Militarypress	4-5*	6-8**
Fliegende m. Kurzhanteln	4-5*	8-12**
Latziehen oder Klimmzüge	4-5*	6-8**
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	4-5*	8-12**
Kurzhantel hinter Kopf Drücken	4-5*	6-8**
Laufender Ausfallschritt m. Kurzhanteln	4-5*	10-15

*Wenn du gerade startest kannst du auch mit 3 Sätzen anfangen und steigst dich auf 4-5 Sätze.

** Du kannst diesen Plan sehr lange trainieren. Nach einiger Zeit kann es sinnvoll sein die Wiederholungszahlen zu variieren oder Systeme wie die abnehmende Pyramide oder 5x5 zu nutzen.

KOSTENLOSE EBOOKS FÜR DICH



Kostenloser Download auf meiner Webseite:

WWW.MARCOMARTIN.COACH

Oder in dem Link in meinen Profilen
auf
Instagram, Facebook & TikTok





Marco Martin