

# GANZKÖRPER TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

## EINLEITUNG:

Du solltest, bevor du mit dem Training beginnst, unseren Artikel zum Thema Trainingsplan lesen. Damit tust dir leichter, die Angaben und Begriffe zu verstehen und dir werden die Hintergründe für unsere Trainingspläne, sowie Alternativen für die in den Plänen enthaltenen Übungen vermittelt.

## FREQUENZ:

Bei unseren Ganzkörperplänen werden die beiden Workouts A und B abwechselnd, mit einem oder mehreren Pausentagen dazwischen, ausgeführt. So erreicht man eine optimale Frequenz und ein optimales Volumen. Gleichzeitig bleibt genug Zeit zur Regeneration.

Das **Minimum** hinsichtlich Trainingsfrequenz sollte bei **2 Einheiten pro Woche** liegen. Also einmal Workout A und einmal Workout B. **Besser** für die Muskelproteinbiosynthese und das Trainingsvolumen wären **3 Workouts pro Woche**. Wer die Zeit und Energie hat kann einfach jeden zweiten Tag Workout A und B im Wechsel trainieren. Hier würde man im Schnitt auf 3,5 Workouts pro Woche kommen (In einer Woche 4 und in der darauffolgenden 3 Workouts). Dies wäre das absolute Optimum.

## WARMUP:

Vor jedem Workout sollte ein 10- bis 15-minütiges allgemeines Warm-Up und vor jeder Übung ein kurzes spezifisches Warm-Up absolviert werden. Das allgemeine Warm-Up dient der Vorbereitung des Kreislaufs auf die anstehende Belastung (Erhöhung des Pulses und der Körpertemperatur) und kann mittels lockerem Cardio (Ergometer, Crosstrainer, Laufband) durchgeführt werden. Zum spezifischen Warm-Up führt man am besten die jeweilige Übung mit etwa 50% des geplanten Trainingsgewichts mit 10-15 Wdh. aus, um die Zielmuskulatur, die Gelenke und Sehnen auf die Belastung vorzubereiten.

## VOLUMEN:

Bei den **Satz- und Wiederholungszahlen** sind Bereiche angegeben (z.B. 3-4 Sätze á 6-8 Wdh.). Solltest du nur zwei Mal die Woche trainieren, empfehlen wir dir immer das Maximum der Sätze (also z.B. bei 3-4, die 4 Sätze), da sonst das Volumen pro Woche zu gering ausfällt. Gehst du drei Mal pro Woche ins Training, dann solltest du die ersten Wochen das Minimum (das wären beim Beispiel 3 Sätze) und später das Maximum (also beim Beispiel 4 Sätze) wählen. Bei einem Training jeden zweiten Tag genügt immer das Minimum (bei 3-4 Sätzen also 3 Sätze).

### **PROGRESSION:**

Der Wiederholungsbereich ergibt sich, da man erstens nicht immer in der gleichen Form ist und in jedem Training die gleichen Wiederholungen schafft, und daraus, dass wir mit einer doppelten Progression arbeiten. Man steigert sich also erstmal bei gleichbleibendem Gewicht durch Wiederholungen, bis man in jedem Satz das Maximum schafft und erhöht dann das Arbeitsgewicht und reduziert die Wiederholungen.

Z.B. schafft man in Woche 1 mit 50kg erst 8, dann 7 und zuletzt 6 Wiederholungen. Beim zweiten Training schafft man in Satz 1 und 2 je 8 und in Satz 3 dann 7 Wiederholungen. Beim darauffolgenden Training erreicht man in allen 3 Sätzen die 8 Wiederholungen mit 50kg, somit wird im nächsten Training das Gewicht der Übung gesteigert.

Du steigert also dein Gewicht in den Grundübungen um 1,25kg bis 2,5kg (Bei Kniebeugen und Kreuzheben eher 2,5kg, bei Bankdrücken, Schulterdrücken und Rudern eher 1,25kg), wenn du 3 mal 8 Wiederholungen mit sauberer Technik geschafft hast. Bei den Isolationsübungen empfehlen wir dir die kleinstmögliche Steigerung, wenn du die 15 Wiederholungen erreicht hast.

### **PERIODISIERUNG:**

Ein Trainingsblock sollte 6-8 Wochen dauern. In diesem Block solltest du dich soviel steigern, wie es nur geht. Wenn du dich nicht mehr weiter steigern kannst und spätestens nach 8 Wochen solltest du einen Deload einlegen. Hier kannst du je nach Stresslevel mal eine Woche komplett pausieren oder aber gleich mit reduziertem Gewicht in die nächste Runde starten. Wenn du in den nächsten 6-8 Wochen Block startest, reduzierst du dein letztes Arbeitsgewicht um etwa 10%

und beginnst den Plan wieder von neuem. Hast du also vor deinem Deload zuletzt bei einer Übung 70kg geschafft, startest du im Deload mit maximal 63kg. Hier würden wir dir empfehlen auf 60kg abzurunden. Wenn du dich planmäßig steigern kannst, wirst du zum Ende des zweiten Blocks dein Gewicht über das Niveau des letzten gesteigert haben.

### **ANFÄNGER oder FORTGESCHRITTENER:**

Nach dem Anfänger Plan solltest du trainieren, wenn dein Kraftwerte im Anfänger Bereich sind oder du länger nicht mehr trainiert hast. Du solltest diesen dann mindestens für einen Block, also 6-8 Wochen, und maximal solange trainieren, bis du dich nach 2 aufeinanderfolgenden Deloads nicht mehr steigern kannst. Dann kannst du auf den Ganzkörpertrainingsplan für Fortgeschrittene wechseln. Hast du bereits Kraftwerte im Fortgeschritten Stadium, dann kannst du gleich die Variante für Fortgeschrittene ausführen. Die Kraftwerte für die Grundübungen findest du weiter unten.

Sollten Übungen nicht ausgeführt werden können, sind in unserem Artikel zum Thema Trainingsplan Alternativübungen aufgelistet.

### **NOTIZEN:**

## TRAININGSSCHEMA FÜR DIE WÖCHENTLICHE AUFTEILUNG

Beispiel für 2-mal pro Woche	<b>MONTAG</b> WORKOUT A	<b>DIENSTAG</b> PAUSE	<b>MITTWOCH</b> PAUSE	<b>DONNERSTAG</b> WORKOUT B	<b>FREITAG</b> PAUSE	<b>SAMSTAG</b> PAUSE	<b>SONNTAG</b> PAUSE	<b>MONTAG</b> WORKOUT A
Beispiel für 3-mal pro Woche	<b>MONTAG</b> WORKOUT A	<b>DIENSTAG</b> PAUSE	<b>MITTWOCH</b> WORKOUT B	<b>DONNERSTAG</b> PAUSE	<b>FREITAG</b> WORKOUT A	<b>SAMSTAG</b> PAUSE	<b>SONNTAG</b> PAUSE	<b>MONTAG</b> WORKOUT B
Beispiel für 4-mal pro Woche	<b>MONTAG</b> WORKOUT A	<b>DIENSTAG</b> PAUSE	<b>MITTWOCH</b> WORKOUT B	<b>DONNERSTAG</b> PAUSE	<b>FREITAG</b> WORKOUT A	<b>SAMSTAG</b> PAUSE	<b>SONNTAG</b> WORKOUT B	<b>MONTAG</b> PAUSE

## KRAFTWERTE

Die Kraftwerte geben dein 5RM in Relation zu deinem Körpergewicht wieder. Anhand der Kraftwerte kannst du dich orientieren, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

Wiegst du z.B. 80 kg und beugst 5 x 80kg, drückst 5 x 60kg, ruderst 5 x 50kg, hebst 5 x 100kg und drückst beim Schulterdrücken 5 x 40kg,

wärst du bei der Kniebeuge bei 1,0-mal deinem Körpergewicht (80kg/80kg), beim Bankdrücken bei 0,75-mal (60kg/80kg), beim Rudern bei 0,63-mal (50kg/80kg), beim Kreuzheben bei 1,25-mal (100kg/80kg) und beim Schulterdrücken bei 0,5-mal (40kg/80kg) und somit als Mann im Anfängerbereich. Als Frau hingegen wärst du hier schon.

<b>MÄNNER</b>	<b>ANFÄNGER</b>	<b>FORTGESCHRITTEN</b>	<b>FRAUEN</b>	<b>ANFÄNGER</b>	<b>FORTGESCHRITTEN</b>
KNIEBEUGE	1,3 x KG	1,3 - 2,0 x KG	KNIEBEUGE	0,9 x KG	0,9 - 1,3 x KG
BANKDRÜCKEN	0,9 x KG	0,9 - 1,4 x KG	BANKDRÜCKEN	0,6 x KG	0,6 - 0,9 x KG
LANGHANTEL Rudern	0,7 x KG	0,7 - 1,0 x KG	LANGHANTEL Rudern	0,5 x KG	0,5 - 0,8 x KG
KREUZHEBEN	1,5 x KG	1,5 - 2,2 x KG	KREUZHEBEN	1,0 x KG	1,0 - 1,6 x KG
SCHULTERDRÜCKEN	0,6 x KG	0,6 - 0,9 x KG	SCHULTERDRÜCKEN	0,4 x KG	0,4 - 0,6 x KG

## GANZKÖRPER TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

Als Anfänger benötigt man noch kein hohes Volumen, weshalb grundsätzlich je 3 Grundübungen für die ersten Monate genügen um einen ausreichenden Reiz zu setzen und sich dabei nicht zu überlasten. Da viele ohne Isolationsübungen für die Arme nicht können, haben wir

es dir optional gestellt noch 1-2 Sätze für den Trizeps und Bizeps zu absolvieren. Wir empfehlen dir anfangs auf Isolationsübungen für die Arme zu verzichten, damit diese nicht überlastet werden und dich infolge zu langer Regenerationsdauer bei den Grundübungen ausbremsen.

WORKOUT A	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KNIEBEUGE	3 - 4	6 - 8						
BANK-DRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
LANGHANTEL RUDERN	3 - 4	6 - 8						
optional TRIZEPS ISO	1 - 2	10 - 15						
BAUCHÜBUNG	3	8 - 12						

WORKOUT B	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KNIEBEUGE	3 - 4	6 - 8						
SCHULTER DRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
KREUZHEBEN	3 - 4	6 - 8						
optional BIZEPS ISO	1 - 2	10 - 15						
BAUCHÜBUNG	3	8 - 12						

## GANZKÖRPER TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

Hast du dir deine Grundlage aufgebaut, wird es Zeit das Volumen etwas anzuziehen. Im Vergleich zum Anfängerplan kommen bei Workout A noch zusätzlich Klimmzüge und bei Workout B zusätzlich Dips dazu. Schaffst du noch keine Klimmzüge, kannst du erstmal auf den Latzug ausweichen. Das Ziel sollten aber ganz klar Klimmzüge sein. Für die Dips gilt dasselbe. Schaffst du noch keine freien Dips, mache erstmal Dips an der Bank.

Aus der optionalen Armübung aus dem Anfängerplan wird nun eine Pflichtübung. Bizeps und Trizeps werden im Wechsel isoliert trainiert. Bei Workout A der Bizeps, da dieser bereits beim Rudern und den Klimmzügen belastet wird und bei Workout B der Trizeps, da dieser bereits beim Schulterdrücken und bei den Dips mitbelastet wird. So ist eine optimale Regeneration der Arme gewährleistet

WORKOUT A	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KNIEBEUGE	3 - 4	6 - 8						
BANK-DRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
LH-RUDERN	3 - 4	6 - 8						
KLIMMZÜGE	3 - 4	max	Körpergewicht					
TRIZEPS ISO	1 - 2	10 - 15						
BAUCHÜBUNG	3	8 - 12						

WORKOUT B	SÄTZE	WDH	GEWICHT	1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	NOTIZEN
KNIEBEUGE	3 - 4	6 - 8						
SCHULTER DRÜCKEN	3 - 4	6 - 8						
KREUZHEBEN	3 - 4	6 - 8						
DIPS	3 - 4	max	Körpergewicht					
BIZEPS ISO	1 - 2	10 - 15						
BAUCHÜBUNG	3	8 - 12						

PERSÖNLICHE NOTIZEN

MUSKEL-TRAINING.NET  
Dein Fitness Magazin