

TRAININGSPLAN – WOCHE 1 & 2

WOCHE 1 – SMART-INTENSE-START (3 Einheiten)

Ziel: Ganzen Körper reaktivieren, Schulter- & Core-Stabilität aufbauen, Vorbereitung auf Progression in Woche 2.

TAG 1 – Full Body Strength A (90 Min)

- 3 Min leichtes Cardio (Bike oder Laufband zügig)
- Cat-Camel – 2×10
- Scapula Push-Ups – 2×8–10
- Cable External Rotation (Außenrotation) – 3×12–15
- Cable Internal Rotation (Innenrotation) – 3×12–15
- Dead Bug – 3×8 pro Seite
- Glute Bridge – 2×12–15 + 3 Sek halten
- Leg Press (Beinpresse) – 3×10–12
- Seated Row (Rudern sitzend) – 3×10–12
- Dumbbell Chest Press (Kurzhandel Bankdrücken) – 3×8–10
- Hamstring Curl (Beinbeuger Maschine) – 3×10–12
- Lat Pulldown (Latzug) – 3×10
- DB Romanian Deadlift (KH Rumänisches Kreuzheben) – 3×10
- Plank – 2×45 Sek
- Side Plank – 2×30 Sek pro Seite
- Cool-Down: Brust, Lat, Hüftbeuger, 6 tiefe Atemzüge

TAG 2 – Full Body Strength B (90 Min)

- 3 Min Laufband Steigung
- World's Greatest Stretch – 2× pro Seite
- Band Pull-Apart – 2×12–15
- Y-Raise – 3×12
- Scapula Lat Pulldown – 3×8–10
- LU Raises – 3×10
- Hack Squat oder Machine Squat – 3×10
- Chest-Supported Row – 3×10
- Dumbbell Shoulder Press (KH Schulterdrücken) – 3×8–10
- Cable Glute Kickback – 3×12 pro Seite
- Cable Wood Chops – 3×10 pro Seite
- Leg Extension (Beinstrecker) – 3×12–15
- Optional: Sled Push – 3×20–25 m oder KB Farmer Carry – 3×30–40 Sek
- Cool-Down: Trapez, Brust, Glutes, 5 tiefe Atemzüge

TAG 3 – Athletic Hybrid (75–90 Min)

- 2 Min Bike
- 90/90 Hip Rotations – 2×5 pro Seite
- Thoracic Rotations – 2×8 pro Seite
- Ankle Mobility – 2×10 pro Seite
- DB Pullover – 2×12–15
- Single-Arm DB Pullover – 1×12 pro Seite
- Serratus Wall Slides – 2×10–12
- Pallof Press – 2×10 pro Seite
- Goblet Squat – 3×10
- Single-Leg RDL – 3×8 pro Bein

- Standing Cable Row – 3×10
- Lateral Step-Downs – 3×8 pro Bein
- Core Circuit 3 Runden: Anti-Rotation Hold, Bird Dog, Dead Bug, Plank
- Cool-Down: Hüftbeuger, Lats, 90/90 Breathing

WOCHE 2 – PROGRESSION (3 Einheiten)

Ziel: Leichte Steigerung von Volumen & Intensität, Technik festigen, Kraftaufbau sicher erhöhen.

Progressionsregeln: +1 Wdh oder +2–5% Gewicht, wenn Woche 1 gut war.

TAG 1 – Full Body Strength A (90 Min)

- 3–4 Min leichtes Cardio
- Cat-Camel – 2×10
- Scapula Push-Ups – 2×10–12
- Cable External Rotation – 3×15
- Cable Internal Rotation – 3×15
- Dead Bug – 3×10 pro Seite
- Glute Bridge – 3×12–15 + 3 Sek halten
- Leg Press – 4×10
- Seated Row – 4×10
- Dumbbell Chest Press – 3×8–10
- Hamstring Curl – 3×12
- Lat Pulldown – 3×10–12
- DB Romanian Deadlift – 3×10–12
- Optional: Plank – 2×60 Sek oder Hollow Hold – 2×20–25 Sek
- Cool-Down: Brust, Lat, Hüftbeuger, Atmung

TAG 2 – Full Body Strength B (90 Min)

- 3–4 Min Laufband Steigung
- World's Greatest Stretch – 2× pro Seite
- Band Pull-Apart – 2×15
- Y-Raise – 3×12–15
- Scapula Lat Pulldown – 3×10
- LU Raises – 3×10–12
- Hack Squat – 4×8–10
- Chest-Supported Row – 4×10
- Dumbbell Shoulder Press – 3×8–10
- Cable Glute Kickback – 3×12–15 pro Bein
- Cable Wood Chops – 3×12 pro Seite
- Leg Extension – 3×12–15 (2–3 Sek halten)
- Optional: Sled Push – 3×25–30 m oder KB Farmer Carry – 3×40–45 Sek
- Cool-Down: Trapez, Brust, Glutes, Atmung

TAG 3 – Athletic Hybrid (80–90 Min)

- 2 Min Bike
- 90/90 Hip Rotations – 2×6 pro Seite
- Thoracic Rotations – 2×10 pro Seite
- Ankle Mobility – 2×12 pro Seite
- DB Pullover – 3×12–15
- Serratus Wall Slides – 3×10
- Pallof Press – 3×10 pro Seite
- Goblet Squat – 3×10–12
- Single-Leg RDL – 3×8–10 pro Bein
- Standing Cable Row – 3×10–12
- Lateral Step-Downs – 3×10 pro Bein
- Core Circuit 3–4 Runden: Anti-Rotation Hold, Bird Dog, Dead Bug, Plank
- Cool-Down: Hüftbeuger, Lats, 90/90 Breathing