

Start Trainingsplan Grundübungen lernen | Stabilität | Muskelaufbau | Fettabbau

Webseite: www.feuerwehrfitness.com
 eMail: info@feuerwehrfitness.com
 Blog: <http://www.feuerwehrfitness.com/blog>

TE	TRAININGSEINHEIT
X	NICHTS EINTRAGEN
	GEWICHT EINTRAGEN
	WH EINTRAGEN

KH	KURZHANTEL
LH	LANGHANTEL
WH	WIEDERHOLUNGEN
TOT	GESAMT WH

WARM UP	
5 Minuten Herz - Kreislauf	
5 Minuten Dynamisches Dehnen	
Zugangssätze vor den Übungen	



Sätze steigern 2|3|4 Max WH pro Satz Werden 45 Gesamt WH erreicht - Belastung in der nächsten TE steigern

Dauer	Nr	Übung	WH Test	Warm Up		Sätze	Pause
				WH	kg		

60 min	A	Goblet Squat	15 WH			1	90 sek
						2	
						3	
						4	
	B	Hyperextensions	15 WH			1	90 sek
						2	
						3	
						4	
	C	Latzug zur Brust (Obergriff)	15 WH			1	90 sek
						2	
						3	
						4	
	D	Liegestütz	15 WH			1	90 sek
						2	
						3	
						4	
	E	Bat Wing	15 WH			1	90 sek
						2	
						3	
						4	
	F	Farmers Walk	25 Meter			1	90 sek
						2	
						3	
						4	
	G	Plank	So lange wie möglich			1	90 sek
						2	
						3	
						4	

TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12
X	X										
X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
X	X										
X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
X	X										
X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
X	X										
X	X	X	X			X	X	X	X	X	X

Wichtige Informationen zum Trainingsplan

Haftungsausschluss

Es wird keinerlei Haftung für körperliche Schäden jeglicher Art übernommen. Der Trainierende trägt das volle Risiko. Bei etwaigen Unklarheiten ist ein Arzt zu kontaktieren.

Erklärung Trainingsplan

- 1) Die Zeilen sind die jeweiligen Sätze, die pro Trainingseinheit (TE) zu trainieren sind. Ein Satz bedeutet eine Ausführung der Übung in der angegebenen Wiederholungszahl. Die Wiederholungszahlen findest du in der Spalte „WH Test“.
- 2) Die Spalten (TE1, TE2, TE3...) beschreiben die einzelnen Trainingseinheiten. Oberhalb kannst du das Datum eintragen.
- 3) Für optimale Fortschritte solltest du mindestens 3 x pro Woche trainieren. Der Trainingsplan an sich sollte mindestens 24 Trainingseinheiten ausgeführt werden, bevor du zum nächsten wechselst. Solange Fortschritte gemacht werden sollte der Trainingsplan nicht geändert werden.
- 4) In der Spalte Nr. findest du ENTWEDER fortlaufende Buchstaben (A, B, C, D...). Das bedeutet ein Stationstraining. Bei einem Stationstraining werden alle Sätze der Übung hintereinander abgearbeitet und zwischen den Sätzen wird eine Pause (siehe Spalte Pause) eingehalten um sich zu regenerieren.
- 5) ODER Buchstaben mit einem Zahlenanhang (A1, A2, A3...). Das bedeutet Zirkeltraining. Bei einem Zirkeltraining führst du einen Satz von A1 aus, dann machst du eine kurze Pause (siehe Pause) und machst mit A2 weiter, dann A3, bis die Buchstaben-Zahlen Kombination ein Ende hat. Dann beginnst du wieder mit A1.
- 6) Grundsätzlich wird jedes Training mit einem Warm Up begonnen. Du solltest dich konzentriert, bereit und aufgewärmt fühlen bevor du mit dem eigentlichen Training beginnst.
- 7) Bevor du mit dem Trainingsplan und dem ausfüllen dessen beginnst, gilt es die Ausführung der Übung zu beherrschen. Dazu ist es eventuell von Nöten sich weiterführend zu informieren oder einen kompetenten Trainer zu engagieren.
- 8) Sobald du die Übungen beherrschst absolvierst du einen „WH Test“ (siehe Spalte WH Test). Das bedeutet das du die Übung mit einem Gewicht ausführst bei dem du die angegebenen Wiederholungen locker und mit korrekter Technik schaffst. Sobald du das gesuchte Gewicht gefunden hast, trägst du es in das jeweilige Kästchen des WH Test`s ein. Das ist euer Startgewicht.
Beispiel:
In der Spalte WH Test findest du die Wiederholungen, mit welchen du die jeweilige Übung trainieren sollst.
Nehmen wir den Goblet Squat mit 15 Wiederholungen als Beispiel.
Um dein Startgewicht herauszufinden absolvierst du den Goblet Squat mit einem Gewicht deiner Wahl, in unserem Fall jetzt mal 10 KG. Du führst maximale Wiederholungen unter korrekter Technik aus. Du hast weit über 20 WH geschafft. Du regenerierst dich für ca. 90 Sekunden. Du führst den Test nochmals mit einem höheren Gewicht aus. Du hast jetzt 17 WH mit 20 KG und sauberer Technik erreicht. Okay du hast dein Startgewicht gefunden. Nämlich 20 KG. Du hast 15 Wiederholungen mit diesem Gewicht locker und mit guter Technik absolvieren können.
- 9) In den ersten 3 Trainingseinheiten bleibt das Gewicht gleich (siehe WH Test) und auch die Wiederholungen übersteigen nicht die angegebenen. Es werden lediglich die Sätze der Übungen von 2, auf drei und dann auf 4 gesteigert.
- 10) In den Trainingseinheiten 4 - 6 bleibt das Gewicht immer noch bei deinem Startgewicht (siehe WH Test). Du versuchst allerdings möglichst viele Wiederholungen unter Einhaltung korrekter Übungsausführung zu schaffen.
- 11) Ab Trainingseinheit 7 wird das Gewicht langsam gesteigert. In der Regel sind das Schritte von 2,5 kg. Du darfst das Gewicht steigern sobald die Gesamtwiederholungen (TOT) das 3fache der angegebenen Wiederholungszahl (Spalte WH Test) übersteigt. Zähle dazu alle 3 Sätze zusammen und schreib das Ergebnis neben TOT (Gesamtwiederholungszahl). So erkennst du sofort beim nächsten Training ob du das 3fache erreicht hast und das Gewicht steigern darfst. Wenn du 4 Sätze

von einer Übung absolviert, muss die Gesamtwiederholungszahl das 4 fache überschreiten.

12) Du darfst gerne einen Zugangssatz (Aufwärmesätze) vor der eigentlichen Übung durchführen. Der Zugangssatz wird einfach mit weniger Gewicht ausgeführt. Umso schwerer das Gewicht wird umso mehr Zugangssätze sollten absolviert werden. Ihr müsst euch gut und bereit für das Gewicht fühlen. Geht bei den Zugangssätzen nicht an eure Grenzen. Zugangssätze sollen keinen Reiz setzen sondern dich lediglich aufwärmen und auf den eigentlichen Satz vorbereiten.

Besonderheiten Start Trainingsplan

- 1) Jeder beginnt mit diesem Trainingsplan.
- 2) Die Grundbewegungen werden erlernt.
- 3) Es wird nötige Stabilität und Muskulatur aufgebaut.
- 4) Wer das Ausdauertraining vermisst absolviert diese nach dem Krafttraining oder an einem anderen Wochentag. Es ist wichtig sich zu Beginn voll und ganz auf das Erlernen der Übungen zu konzentrieren und ein solides Fundament zu schaffen.