

PHASE 3

Workout

PDF



TRAININGSPLAN PHASE 3

Welches Zubehör benötigst du

- Gymnastikball
- Kurzhanteln mit verschiedenen Gewichtsscheiben für mittlere bis große Schwere
- Gewichtsmanschetten
- eventuell ein Fitband / Widerstandsband
- Trainingstagebuch als App oder in einem Heft

Phase 3: Muskelaufbau

Wahnsinn! Ich bin so stolz auf dich – bitte sei du es auch. Du hast durchgehalten, auch wenn es Tage gab, an denen du keine Lust hattest / dir alles egal war / du einfach hinschmeißen wolltest / Schreibe mir gerne in einer [E-Mail](#), wie du die letzten Monate empfunden und gemeistert hast, welche persönlichen Erfolge du feiern kannst, aber auch von deinen Schwierigkeiten.

Mache unbedingt deine **Fotos**, am besten alle 14 Tage.

Und ab jetzt gilt ohne Ausnahme:

Wirf die Waage in den Müll!

Warum ist das jetzt so wichtig? Lass mich ein bisschen weiter ausholen:

Die Wirkung von Krafttraining

Deine Muskulatur formt deinen Körper so, wie es deiner individuellen Ästhetik entspricht. Die Muskeln geben deinem Körper Halt, sie stützen das Gewebe, sie stabilisieren und bewegen die Gelenke und das Knochengerüst. Das Muskeltraining wirkt ganzheitlich auf deinen Körper, das heißt also nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger und seelischer Ebene.

Je kräftiger deine Muskulatur ist, desto stabiler wirst du auch im Alltag. Je älter wir werden, desto wichtiger ist es für uns, durch das Muskel aufbauende Training zur Erhaltung unserer Selbstständigkeit und Bewegungsfreiheit bei zu

tragen. Durch Muskel stärkendes Training wird verstärkt das Wachstumshormon Somatotropin in der Hypophyse ausgeschüttet.

Wieso ist dieses Hormon wichtig für die Erreichung deiner Ziele?

Somatotropin verbessert die Festigkeit des Gewebes deiner Muskulatur und deren Flexibilität. Es sorgt für eine erhöhte Grundspannung der glatten Muskulatur, baut Muskulatur auf und stellt das gesunde Wachstum von Knochen und Organen sicher.

→ Kurz zusammen gefasst: Krafttraining bringt dir einen straffen Körper mit aufrechter Haltung, beugt Osteoporose vor und unterstützt die Gesundheit deiner Organe.

Muskelaufbau gegen Übergewicht

Es gibt verschiedene Methoden des Krafttrainings, ab **Phase 3** beginnst du mit dem sogenannten Hypertrophietraining. Hier wirst du eine Verdickung deiner Muskelfasern erreichen, also einen Muskelzuwachs. Du kannst mit dieser Methode ganz gezielt einzelne Körperbereiche besonders stärken, z.B. die bei den meisten Menschen schwachen Bereiche Bauch und Rücken.

Deine Muskulatur verbrennt auch dann Kalorien, wenn du dich gerade überhaupt nicht bewegst. Ab dem 30. Lebensjahr baut der Mensch Muskelmasse ab – in 20 Jahren um mehr als ein Drittel! Somit werden immer weniger Kalorien verbraucht und es kommt zu Übergewicht. Man spricht von einem **doppelten Effekt des Krafttrainings**, um Körperfett und Übergewicht abzubauen: 1.) während des Trainings verbrennt man dreimal so viele Kalorien wie bei Alltagstätigkeiten, 2.) durch die aufgebaute Muskulatur steigt der Grundumsatz, da die Muskeln auch in Ruhe mehr Kalorien verbrauchen.

Und wieso sollst du die Waage weg werfen? Ganz einfach: Muskelmasse wiegt schwerer als Fettmasse. Du baust jetzt die schwerer wiegende Muskulatur auf und die leichtere Körperfettmasse ab → auf der Waage siehst du eine trügerische Gewichtszunahme.

Dein Ziel sollte es nun sein, dafür zu sorgen, dass du Muskelmasse aufbaust. Das geht übrigens nicht besonders schnell ☺ Du brauchst Geduld – und vor allem: Durchhalten und Dranbleiben. Aber das hast du ja in den vergangenen Monaten trainiert. Und du musst wirklich nicht bangen, ein weiblicher Arni zu werden..... Wenn du jedoch nach mehr strebst, wenn es dein Ziel ist, sichtbare schön definierte Muskeln aufzubauen, können wir das gerne gemeinsam angehen. [Schreibe hier eine E-Mail an mich](#) und ich erzähle dir, wie du das erreichst.

Nochmal zum Thema Aufbauhormon Somatotropin: Das schüttet der Körper zweimal täglich aus, und zwar einmal in der Tiefschlafphase und einmal kurz vor dem Aufwachen. Für dich bedeutet das: **Sorge für ausreichend Schlaf**. Es ist tatsächlich so: Deine Muskeln wachsen, wenn du schläfst.

Wie sieht nun konkret dein neuer Trainingsplan aus

- Nutze Gewichte von mittlerer bis großer Schwere
- Führe ein Trainingstagebuch, du brauchst den Überblick über die verwendeten Gewichte
- Trainiere in einem 2er Split **3 x pro Woche**: Woche 1 ABA, Woche 2 BAB, Woche 3 ABA usw.
- ab jetzt trainierst du nicht mehr den kompletten Durchgang am Stück, sondern absolvierst Übung für Übung die Anzahl der angegebenen Sätze
- je Übung machst du 3-4 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen
- du trainierst im letzten Satz bis zum Muskelversagen, d.h. es ist keine einzige weitere Wiederholung möglich => der Reiz zum Muskeldickenwachstum ist erst hier gegeben

So trainierst du:

- die ersten beiden Sätze dienen der **Aufwärmung** der zu trainierenden Muskulatur, diese trainierst du mit einem geringen Gewicht, du solltest locker 20 Wiederholungen im 1. Satz und 15 Wiederholungen im 2. Satz schaffen

- die anderen beiden Sätze sind deine Arbeitssätze, im dritten Satz ist das Gewicht so schwer, dass du fast an deine Grenze kommst, im vierten Satz soll nach der letzten Wiederholung keine einzige Wiederholung mehr möglich sein → „Muskelversagen“
- hast du im letzten Satz 12 Wiederholungen geschafft, legst du noch Gewicht auf und machst einen weiteren Satz, Ziel ist immer das Muskelversagen im letzten Satz
- zwischen den einzelnen Sätzen machst du 30 - 90 Sekunden Pause, in denen du auf und ab gehst, um die Muskeln warm zu halten
- möchtest du noch weiter aktiv Fett verbrennen, kannst du **im Anschluss** an das Krafttraining dein Cardiotraining in Form von Walking durchführen
- möglich ist auch, das Walking vom Krafttraining zu separieren, aber niemals vor das Krafttraining zu legen, da sonst nicht ausreichend Kraftreserven für die Muskeln vorhanden sind
- dein Krafttraining führst du nicht auf nüchternen Magen durch, da dem Körper nicht genug „Futter“ für den Muskelaufbau zur Verfügung steht. Trinke mindestens einen Protein-Shake, besser sind zusätzlich ein paar Löffel Haferflocken.
 - *Um die für dich persönlich beste Trainingszeit heraus zu finden, musst du dich eine Zeit lang ausprobieren:*
 - a) *Morgens nach einem Frühstück aus Haferflocken und Proteinpulver → dann hast du den ersten Sieg des Tages errungen und läufst nicht Gefahr, dein anstrengendes Training ausfallen zu lassen.*
 - b) *Am Nachmittag / frühen Abend, wenn A) dein Körper schon ausreichend Kraftstoff in Form der passenden Ernährung (Kohlenhydrate, Proteine) getankt hat und B) du kein Problem damit hast, nach dem Training müde zu sein.*

Beispiel für die Trainingsplanung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Training A	60 min Walking*	Training B	60 min Walking*	Training A	Erholung	
Woche 2	Training B	60 min Walking*	Training A	60 min Walking*	Training B		

*Walking mindestens 2 x pro Woche, falls dein Körperfettanteil um die 30% beträgt. Möglich ist auch, das Walking direkt im Anschluss an das Krafttraining zu absolvieren. Gute Erfahrungen bestehen beim Walking direkt am Morgen vor dem Frühstück – das gibt Schwung für einen frischen Tag.

Möchtest du mehr Unterstützung? Eine kurze Trainingseinheit unter meiner Anleitung, um sicher zu gehen, dass du das Training korrekt ausführst? Schreibe mir eine [E-Mail](#), damit wir einen Termin für ein Training via Zoom vereinbaren können.

Training A:

Brust, Schulter, Trizeps, Bizeps, Bauch

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN pro Satz	BEMERKUNG
Bankdrücken	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Butterfly	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Schulterdrücken	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Seitheben einarmig	3	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Trizepsdrücken	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Bizepscurls einarmig	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Crunch Käfercrunch	3 Supersätze	Soviel du schaffst je Satz	Supersatz: Crunch+Käfercrunch ohne Pause

Training B:

Beine, Rücken

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN pro Satz	BEMERKUNG
Kniebeuge	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Bulgarische Kniebeuge	3	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Hüftheben einbeinig mit Kurzhantel	3 pro Bein	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Beinpresse mit Fitband	3	15	Nimm ein starkes Band und erhöhe durch doppelt nehmen sowie später stärkere Bänder
Rudern einarmig	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Revers Flys	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Rückenstrecker	3	Soviel du schaffst je Satz	Erreichst du 30 Wiederholungen, nimm Gewichte in die Hände