



PHASE 5

Workout

PDF

TRAININGSPLAN PHASE 5

Welches Zubehör benötigst du

- Kurzhanteln mit verschiedenen Gewichtsscheiben für mittlere bis große Schwere
- Gewichtsmanschetten
- eventuell einen Medizinball
- Gymnastikball
- Trainingstagebuch als App oder in einem Heft

Optional

- SZ-Hantel¹
- Handschuhe, Zughilfen²
- Langhantel³ mit Rack⁴, **falls** Platz vorhanden oder geschaffen werden kann
- Bank⁵

¹ Mit der SZ-Curlstange schonst du durch die ergonomische Form deine Gelenke, bspw. bei Bizepscurls oder Trizepsdrücken. Wähle den gleichen Durchmesser wie bei deinen Kurzhanteln, damit du dieselben Gewichtsscheiben nutzen kannst.



² Trainingshandschuhe schützen deine Hände und sorgen für einen festen Halt. Handschuhe mit Gelenkbandagen schützen zusätzlich deine Handgelenke vor Verletzungen.



Zughilfen entlasten deine Unterarme und Finger, so dass du mehr Gewicht und Wiederholungen schaffst. Du trainierst also effektiver den Zielmuskel, statt dich durch Unterarme und Finger limitieren zu lassen.



³ Es gibt zwei Arten von Langhanteln: die olympische mit 20 kg Eigengewicht, wie sie auch in Fitnessstudios verwendet wird, und Langhanteln von 10 kg Eigengewicht. Aus praktischen Gründen empfiehlt es sich, eine 10 kg-Langhantel zu kaufen, die mit den Gewichtsscheiben der Kurzhanteln kombiniert werden kann. Die Kurz- und Langhanteln sollten den gleichen Durchmesser haben, z.B. 28 mm.



⁴ Außerdem benötigst du ein verstellbares Rack, worauf du die Langhantel bei den verschiedenen Übungen ablegen kannst. Wähle ein hohes Rack für eine größere Übungsvielfalt. Hier kannst du z.B. Klimmzüge üben und deine Hantel bei Kniebeugen ablegen.



⁵ Schaffe dir eine Bank an. Du erweiterst dein Übungsrepertoire erheblich! [Klicke hier, um meine Vorstellung der Trainingsbank zu sehen.](#) Mit schweren Gewichten trainiert es sich z.B. auf einem Ball sehr wackelig – besser ist es auf einer Bank. Du kennst z.B. Bankdrücken auf der Matte – hier kannst du nicht den Bewegungsradius voll ausschöpfen – besser ist



es auf einer Bank. Achte darauf, dass die Bank verstellbar ist.

Was den Platz betrifft: Schau einfach, was für dich möglich ist. Es ist nicht unbedingt notwendig, diese Anschaffungen zu tätigen, ein gutes Set Kurzhanteln sind weiterhin ausreichend. Sorge einfach dafür, dass du genügend Zusatzgewichte hast, um nicht unter deinen Möglichkeiten zu bleiben.

Eine kleine Geschichte am Rande, die mich sehr gerührt hat:

Eine Mutter zweier Kinder wollte unbedingt die bestmöglichen Resultate für sich erzielen. Ihr Trainingsplan sah vier bis fünf mal pro Woche das Fitnessstudio vor – mit den Kindern unmöglich, da ihr Mann die Woche über auswärts arbeitet und sie niemanden für die Kinder hatte.

Die Frau hat kurzerhand den Esstisch beiseite geschoben und sich ein schönes Rack mit Langhantel und Bank hingestellt...



Phase 5: Kraft und Zuversicht

Herzlich Willkommen in Phase 5. Jetzt geht es nochmal richtig zur Sache, nimm bitte mein Angebot auf 14tägliche Live-Calls gerne an. Wir können gemeinsam hinschauen, wie du persönlich dich weiterentwickeln möchtest, was machbar ist für dich persönlich und wie du konkret auf dein Ziel hinarbeiten kannst. Wir besprechen (und berechnen) deine Ernährung und gucken genau auf dein Training.

Hast du noch deine Ziele vor Augen? Nimm dir deine Zielsetzung nochmal vor und überarbeite sie. Vielleicht haben sich deine Wünsche etwas geändert, weil du inzwischen siehst, was für dich möglich ist? Wichtig ist es, genau zu wissen, was DU willst. Möchtest du schlanke Muskeln, die deinem Körper eine straffe Form geben, aber nicht unbedingt auf den ersten Blick wahrnehmbar sind? Oder würde es dir gefallen, wenn deine Muskeln sichtbar wären? Wie stark du deine Muskeln ausbildest, entscheidest du alleine mit Hilfe des entsprechenden Trainings und der dazu passenden Ernährung.

Weißt du, dass du gezielt einzelne Körperpartien formen kannst? Manchen Frauen zum Beispiel gefällt es nicht, dass ihre Beine im Verhältnis zum Körper sehr dünn wirken: Durch ganz gezieltes Training kannst du deine Beine formen – immer abhängig von deiner individuellen, weitestgehend erblich bedingten Konstitution.

In Phase 5 zeige ich dir, wie das für dich funktioniert – nimm mein Angebot der Live-Calls dazu an.

Mache wie gewohnt deine Fortschrittsbilder.

Zur Erinnerung:

So trainierst du zum Muskelaufbau:

- 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 -> du machst aber jeweils nur 10 - 12 Wiederholungen, wie es im Plan angegeben ist

- 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 10 - 12 Wiederholungen geschafft, legst du noch Gewicht auf und machst einen weiteren Satz, Ziel ist immer das Muskelversagen im letzten Satz -> gut ist eine Wiederholungszahl von 5 - 8
- nur so erreichst du ein Dickenwachstum deiner Muskulatur, und das brauchst du zum Erreichen deiner Ziele
- zwischen den einzelnen Sätzen machst du 30 - 90 Sekunden Pause, in denen du auf und ab gehst, um die Muskeln warm zu halten

Training zu Muskelaufbau & Fettverbrennung

Um gute Ergebnisse bei der Fettreduktion zu erzielen, musst du für einen hohen Stoffwechsel und einen hohen Grundumsatz sorgen. Ist dir das noch in Erinnerung? Scheue dich bitte nicht, jederzeit nachzufragen, wenn etwas unklar geblieben ist. Deine Muskelmasse sorgt für einen hohen Grundumsatz, sie ist Voraussetzung für eine gelingende Fettreduktion.

Um die Muskulatur weiter zu stärken ist es notwendig, die Nährstoffzufuhr höher zu halten, als beim Ziel der Fettreduktion. In Phase 6 geht es um Fettreduktion für einen schlanken, straffen Körper. Doch um dieses Ziel erreichen zu können, musst du weiter deine Muskulatur stärken. Und Muskeln brauchen Nährstoffe zum Wachstum.

Konzentriere dich in Phase 5 weiter auf den Muskelaufbau. Mache es dir so einfach wie möglich, in Phase 6 beste Ergebnisse zur Fettreduktion zu erzielen. Beschränke dein Cardio zur Fettreduktion und optimiere lieber deine Nährstoffaufnahme so, dass du deine Glykogenspeicher in den Muskeln füllst, statt die Fettzellen „auszupolstern“: Lege die Nährstoffaufnahme zu einem

großen Teil vor und nach dein anstrengendes Krafttraining. Doch dazu liest du mehr unter „Deine Ernährung“.

- Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem Cardio morgens auf nüchternen Magen
- Du kannst es auch im Anschluss an das Krafttraining machen
- Mache dein Cardio niemals vor deinem Krafttraining, weil dann 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.

Und es gilt natürlich weiter:

Muskeln wachsen während der Erholungsphase.

Sorge bitte für ausreichend Schlaf und freie Tage.

Dein Trainingsplan in Phase 5

In den Phase 3 & 4 hast du in einem sogenannten 2er Split trainiert, d.h. dein Training wurde aufgeteilt in Oberkörper und Unterkörper, das hast du abwechseln dreimal die Woche durchgeführt.

In Phase 5 gehst du zu einem 4er Split über, was eine erhöhte Herausforderung für dich und deinen Körper darstellt. Du bemühst dich darum, schwere Gewichte zu nutzen um das beste für deine Ziele raus zu holen.

Passe unbedingt deine Ernährung darauf an - dein Körper und deine Muskeln brauchen hochwertige Proteine zum Wachstum und Kohlehydrate zur Regeneration. Wenn du dem Irrtum unterliegst, du könntest dir etliche Kalorien sparen, wirst du deinen Körper schädigen.

Beispiel für die Trainingsplanung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Walking			Walking	
Brust & Trizeps	Vordere OS & Oberer Rücken	(Bauch)	Schultern & Bizeps	Hintere OS, Po & Unterer Rücken	(Bauch)	

Die folgenden Trainingspläne sind so geschrieben, dass du bei einigen Übungen auch die Langhantel- bzw. SZ-Hantel - Alternative hast sowie die Variante mit der Bank.

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. Falls du mehr willst, mehr Training für mehr Muskeln – schreibe mir gerne für einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan.

Training 1:

Brust & Trizeps

ÜBUNG KH	<u>Alternative SZ, LH, Bank</u>	SÄTZE	WIEDERHO- LUNGEN pro Satz	BEMERKUNG
Schräge Bankdrücken		4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Bankdrücken	Bankdrücken KH auf Flachbank	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Butterfly	Butterfly auf der Schrägbank	4	12 - 15	Gewicht pro Satz erhöhen
Liegestütze		3	Soviel du schaffst je Satz	
Trizepsdrücken im Liegen	Trizepsdrücken auf der Bank	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Trizepsdips		3	Soviel du schaffst je Satz	
Trizepskicks beidarmig		4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen

Um Bankdrücken und Trizepsdrücken mit der Langhantel machen zu können, benötigst du ein Rack. Hast du bereits ein Rack oder möchtest du dir eines anschaffen, bekommst du von mir einen angepassten Plan. Schreibe mir an mona@gablunsky.de Betreff: Übungen mit dem Rack.

Training 2:

Beine (vordere OS) & Rücken (oberer)

ÜBUNG KH	<u>Alternative</u> <u>SZ, LH, Bank</u>	SÄTZE	WIEDERHO- LUNGEN pro Satz	BEMERKUNG
Kniebeuge		5	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Bulgarische Kniebeuge		4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Step up		4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Rudern einarmig		4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Enges Rudern beidarmig	Rudern mit der SZ- oder LH	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Revers Flys	Reverse Flys auf der Schrägbank	4	12 – 15	Gewicht pro Satz erhöhen

Um Kniebeugen mit der Langhantel machen zu können, benötigst du ein Rack. Hast du bereits ein Rack oder möchtest du dir eines anschaffen, bekommst du von mir einen angepassten Plan. Schreibe mir an mona@gablunsky.de Betreff: Übungen mit dem Rack.

Training 3:

Schultern & Bizeps

ÜBUNG KH	<u>Alternative SZ, LH, Bank</u>	SÄTZE	WIEDERHO- LUNGEN pro Satz	BEMERKUNG
Schulterdrücken	Schulterdrücken mit LH	4	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Seitheben einarmig		4	12 - 15	Gewicht pro Satz erhöhen
Frontheben einarmig		4	10 - 12	
Aufrechtes Rudern	Aufrechtes Rudern SZ- Hantel	4	10 - 12	
Bizepscurls einarmig		3	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Hammercurls	SZ-Curls	3	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Konzentrations- Curls	Scottcurls KH/ Preachercurls SZ Schrägbank	3	10 - 12	Gewicht pro Satz erhöhen

Training 4:

Beine (hintere OS), Po & Rücken (unterer)

ÜBUNG KH	<u>Alternative</u> <u>SZ, LH, Bank</u>	SÄTZE	WIEDERHO- LUNGEN pro Satz	BEMERKUNG
Seitlicher Ausfallschritt		4	20	Je Seite
Kreuzheben gestreckt	Kreuzheben gestreckt mit LH	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Hüftheben einbeinig	Hüftheben LH an Bank	4	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Abduktion		3	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Kreuzheben einbeinig		3	10 – 12	Gewicht pro Satz erhöhen
Rückenstrecker		3	Soviel du schaffst je Satz	

Training Bauch:

Die Übungen beanspruchen immer deine Bauchmuskeln. Deine Haltung sollte immer so sein, dass du deinen Rumpf fest anspannst – bei einigen Übungen wirst du das sehr deutlich spüren, bei anderen etwas weniger.

Du kannst zusätzlich zweimal oder auch dreimal die Woche ein Bauchmuskeltraining machen. Wähle zwei bis drei Übungen aus den nachfolgenden aus. Alle Übungen trainieren immer unterstützend die anderen Teile der Bauchmuskulatur. Wie bei allen anderen Muskelgruppen benötigen auch die Bauchmuskeln ihre Erholungsphase zum Wachsen und Gedeihen. Ist es dein Ziel, sichtbare Bauchmuskeln auszubilden, machst du regelmäßig Bauchübungen - und in Phase 6 reduzierst du aktiv deinen Körperfettanteil.

Komplexe Übungen haben den Vorteil, dass sie nicht isoliert deine Bauchmuskeln trainieren, sondern meist auch die tiefer liegende Muskulatur und das Gleichgewicht.

[Crunch](#) – gerade Bauchmuskulatur mit Fokus oberer Teil

[Beinheben](#) – gerade Bauchmuskulatur mit Fokus unterer Teil

[Käfercrunch](#) – seitliche Bauchmuskulatur

Komplexe Übungen

[Plank](#)

[Beinpresse mit Widerstandsband](#)

[Supersatz Crunches Gymnastikball](#)