



# TRAINING

## Strong Foundation

---

**Ein wissenschaftlich erprobtes  
10 Wochen Trainingsprogramm, das einfach  
funktioniert - ohne viel Schnick Schnack  
mit dem Fokus auf die Grundmuster!**



# INHALTE

---

Hey du! 🙌

Sehr nice, dass du dir dieses Trainingsprogramm zugelegt hast - eines kann ich dir nämlich versprechen: wenn es dein Ziel ist Kraft und Muskulatur aufzubauen, dann hältst du genau das richtige Programm in den Händen!

Dieses Programm ist im Rahmen meiner Masterarbeit entstanden, in der ich den Effekt unterschiedlicher Betreuungsformen auf die Parameter: Maximalkraft, Muskeldicke, Körperzusammensetzung und Wohlbefinden untersucht habe.

## Die Ergebnisse der Teilnehmer:innen sprechen für sich

Im Schnitt haben die Teilnehmer:innen innerhalb dieser 10 Wochen ihre Maximalkraft in der Kniebeuge um **20kg** und im Bankdrücken um **10kg** steigern können! Wild oder?



Bevor ich dir noch ein paar Infos zum Training gebe, möchte ich zu Beginn nochmal kurz hervorheben, dass der Fokus des Programms auf den Grundübungen liegt (Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben, Schulterdrücken und Rudern).

Hierbei haben wir in diesem Plan den Augenmerk auf die Kniebeuge und das Bankdrücken gelegt. Außerdem sind keine Klimmzüge im Plan enthalten, weil einige der Teilnehmer:innen bisher keine Krafttrainingserfahrung oder limitiertes Equipment zur Verfügung hatten.

Selbstverständlich kannst du Klimmzüge mit in den Plan integrieren (musst du aber nicht, weil dein Rücken in dem Programm wirklich ausreichend trainiert wird) oder andere Anpassungen vornehmen. 👍

Soviel erstmal dazu - lass uns jetzt mit den Infos zum Trainingsprogramm starten! 🙌

# INFOS

---

In diesem Abschnitt möchte ich dir noch einige grundlegende Infos mitgeben, sodass du das meiste aus dem Trainingsprogramm herausholen kannst.

## #1 | Anstrengung

Du wirst nur dann dein Muskelaufbau- und Kraftpotential maximieren, wenn du mit einer angemessenen Intensität trainierst. Du wirst im Trainingsplan den Begriff „RIR“ finden. RIR steht für Repetitions in Reserve (Wiederholungen in Reserve) - also wie viele vollständige Wiederholungen du noch maximal machen könntest.

Wenn z. B. wie in der ersten Trainingswoche bei den Kniebeugen „12 @ 4 RIR ; 12 @ 3 RIR ; 12 @ 2 RIR“ angegeben sind, solltest du im ersten Satz ein Gewicht wählen mit dem du nach den 12 Wiederholungen noch maximal 4 Stück (also insgesamt 16), im zweiten Satz noch maximal 3 Stück (also insgesamt 15) und im dritten Satz noch maximal 2 Stück (also insgesamt 14) machen könntest. Somit steigt die Anstrengung in jedem Satz. Du wirst merken, dass das nicht immer perfekt hinhalten wird und du z. B. im zweiten Satz bei 11 Wiederholungen aufhören musst, weil du sonst die 3 RIR nicht einhalten könntest. Das ist vollkommen okay! Versuch' einfach die angegebene Wiederholungszahl annähernd genau zu treffen und dich an die RIR zu halten.

Falls du noch nicht so viel Erfahrung mit Krafttraining hast, kann es unter Umständen so sein, dass du noch nicht so gut einschätzen kannst, wie viele Wiederholungen du noch machen könntest. Das ist aber nicht schlimm - dieses Gefühl verbessert sich im Laufe der Zeit.

Mach bitte weder weniger noch mehr RIR als angegeben sind. Weniger RIR (also eine höhere Intensität) führt nicht zu besseren Ergebnissen, kann das Verletzungsrisiko unnötig erhöhen und deine Regeneration negativ beeinflussen. Zu viel RIR (also eine geringere Intensität) bringt deinen Körper nicht aus dem Gleichgewicht und hat weniger Trainingsfortschritt zur Folge.

## #2 | Progression

Angenommen es stehen Kniebeugen @ 3x12 Wiederholungen an und du arbeitest mit 80kg. Sobald du es schaffst in allen drei Sätzen mit 80kg die angegebenen 12 Wiederholungen zu absolvieren, kannst du das Gewicht bei der nächsten Einheit erhöhen.

Wichtig ist, dass du dein Arbeitsgewicht zwischen den Sätzen **nicht änderst** (z. B. erster Satz 70kg, zweiter Satz 80kg, dritter Satz 85kg). Versuch' in allen Arbeitssätzen dasselbe Gewicht zu verwenden.

## #3 | Warm-Up

Wie du später feststellen wirst, gibt es **kein** spezielles Warm-Up Programm für die einzelnen Einheiten. Der Grund dafür ist, dass man kein 30-minütiges Aufwärmen machen **muss**, um trainieren zu können. Ein Warm-Up sollte spezifisch sein! Mach' deshalb von den ersten Kraftübungen in jeder Einheit 2-3 Aufwärmätze mit 50-70% deines Arbeitsgewichtes. Wenn du dich besser damit fühlst ein längeres Warm-Up zu machen, dann kannst du das selbstverständlich tun!

## #4 | Frequenz

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollte unbedingt ein Pause-Tag eingeplant werden. Ob du die Einheiten Montags, Mittwochs und Freitags oder an anderen Tagen machst, ist komplett dir überlassen. Solange du die drei Einheiten innerhalb einer Woche absolvierst, ist alles im grünen Bereich.

## #5 | Supersätze

Du wirst gleich sehen, dass vor allen Übungen ein Buchstabe und eine Zahl stehen (z. B. **A1**: Kniebeuge). Übungen mit demselben Buchstaben können abwechselnd durchgeführt werden (z. B. **C1**: Good Morning (BB) und **C2**: Bent-Over Row (BB)).

Das bedeutet konkret, dass du nach einem Satz Good Mornings direkt das Gewicht anpasst und dann einen Satz Bent-Over Rows machst. Nach diesem sogenannten Supersatz pausierst du dann für die angegebene Zeit.

## #6 | Sonstiges Training

Neben dem Trainingsplan kannst du selbstverständlich auch noch andere Übungen oder Trainingseinheiten machen. Ich würde dir aber, zumindest zu Beginn, abraten weiteres Krafttraining auszuführen, um ein Übertraining zu vermeiden (das gilt insbesondere dann, wenn du unter zwei Jahre Krafttrainingserfahrung hast).

Ich empfehle dir zusätzlich zum Krafttraining zumindest 2x pro Woche bei moderater Intensität ein Ausdauertraining von jeweils 20-30+ Minuten auszuführen. Das kann nämlich die Regeneration und das psychische Wohlbefinden sehr positiv beeinflussen. Und jetzt habe ich noch einen letzten, seeeeehr wichtigen Punkt, den ich extra ganz zum Schluss erwähne (damit er auch hängen bleibt):

## #7 | Dokumentation

Du kennst doch mit Sicherheit den Spruch „Wer schreibt der bleibt.“. Tja was soll ich sagen - der trifft auch auf das Krafttraining zu. Die wenigsten Sportler:innen können sich an das Gewicht erinnern, dass sie vor einer Woche bei der Übung benutzt haben. Und an die genaue Wiederholungszahl pro Satz erinnert man sich schon zweimal nicht.

Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen - wenn ich mein Training gut dokumentiere, mache ich mit ABSTAND die besten Fortschritte. Das heißt nicht, dass du jetzt Anfangen musst über jede Trainingseinheit ein Buch zu schreiben. Schreib' dir einfach dein Arbeitsgewicht, die genaue Wiederholungszahl und die RIR pro Satz auf.

Ob du das ganz Old-School machst, indem du den Trainingsplan ausdrückst und einen Stift mitnimmst oder ob du eine App dafür verwendest, ist mir komplett egal. Hauptsache du dokumentierst dein Training ordentlich.

So jetzt habe ich dich lange genug auf die Folter gespannt. Lass' uns endlich einen Blick auf den Trainingsplan werfen. 🥰

# TRAININGSPLAN

## Woche 1:

- In der ersten Trainingswoche arbeiten wir mit einem geringeren Volumen und einer geringeren Intensität, um starken Muskelkater vorzubeugen.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>C1: Good Morning (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR	<b>C1: Split Squat (DB)</b> 1. 12 @ 4 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR
<b>D1: Bent-Over Row (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>D1: Bent-Over Row - 1 Arm (DB)</b> 1. 15 @ 4 RIR 2. 15 @ 3 RIR 3. 15 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 4 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>D2: Bench Press - 1 Arm (DB)</b> 1. 12 @ 4 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 12 @ 4 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Bent-Over Lateral Raise (DB)</b> 1. 12 @ 4 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E1: French Press (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR	<b>E1: Zottman Curl (DB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR	<b>E1: Tricep Kickback (DB)</b> 1. 12 @ 3 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Abduction</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite	<b>E2: Copenhagen Plank</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite	<b>E2: Single Leg Forearm Plank</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite

# TRAININGSPLAN

## Woche 2:

- In der zweiten Trainingswoche arbeiten wir mit vollem Volumen und noch mit einer geringeren Intensität, um starken Muskelkater vorzubeugen.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR
<b>C1: Good Morning (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR	<b>C1: Split Squat (DB)</b> 1. 12 @ 3 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR
<b>D1: Bent-Over Row (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR	<b>D1: Bent-Over Row - 1 Arm (DB)</b> 1. 15 @ 3 RIR 2. 15 @ 3 RIR 3. 15 @ 3 RIR	<b>D1: Incline Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 3 RIR 2. 12 @ 3 RIR 3. 12 @ 3 RIR
<b>D2: Bench Press - 1 Arm (DB)</b> 1. 12 @ 3 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite 3. 12 @ 3 RIR pro Seite	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 12 @ 3 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite 3. 12 @ 3 RIR pro Seite	<b>D2: Bent-Over Lateral Raise (DB)</b> 1. 12 @ 3 RIR pro Seite 2. 12 @ 3 RIR pro Seite 3. 12 @ 3 RIR pro Seite
<b>E1: French Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Zottman Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Tricep Kickback (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Abduction</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite 3. 20-40s pro Seite	<b>E2: Copenhagen Plank</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite 3. 20-40s pro Seite	<b>E2: Single Leg Forearm Plank</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite 3. 20-40s pro Seite

# TRAININGSPLAN

## Woche 3:

- In der dritten Trainingswoche arbeiten wir mit demselben Volumen und höherer Intensität bei allen Übungen.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>C1: Good Morning (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR	<b>C1: Split Squat (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR
<b>D1: Bent-Over Row (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>D1: Bent-Over Row - 1 Arm (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR 2. 15 @ 2 RIR 3. 15 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>D2: Bench Press - 1 Arm (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Bent-Over Lateral Raise (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E1: French Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Zottman Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Tricep Kickback (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Abduction</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite 3. 20-40s pro Seite	<b>E2: Copenhagen Plank</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite 3. 20-40s pro Seite	<b>E2: Single Leg Forearm Plank</b> 1. 20-40s pro Seite 2. 20-40s pro Seite 3. 20-40s pro Seite



# TRAININGSPLAN

## Woche 4:

- In der vierten Trainingswoche arbeiten wir mit demselben Volumen und höherer Intensität bei den Kernübungen.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR
<b>C1: Good Morning (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR	<b>C1: Split Squat (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR
<b>D1: Bent-Over Row (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>D1: Bent-Over Row - 1 Arm (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR 2. 15 @ 2 RIR 3. 15 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>D2: Bench Press - 1 Arm (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Bent-Over Lateral Raise (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E1: French Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Zottman Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Tricep Kickback (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Abduction</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Copenhagen Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Forearm Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite

# TRAININGSPLAN

## Woche 5:

- In der fünften Trainingswoche arbeiten wir mit demselben Volumen und derselben Intensität, wie in Woche 4.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR
<b>C1: Good Morning (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR	<b>C1: Split Squat (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR
<b>D1: Bent-Over Row (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>D1: Bent-Over Row - 1 Arm (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR 2. 15 @ 2 RIR 3. 15 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>D2: Bench Press - 1 Arm (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Bent-Over Lateral Raise (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E1: French Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Zottman Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Tricep Kickback (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Abduction</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Copenhagen Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Forearm Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite

# TRAININGSPLAN

## Woche 6:

- In der sechsten Trainingswoche arbeiten wir mit demselben Volumen und derselben Intensität, wie in Woche 5.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 8 @ 2 RIR 2. 8 @ 2 RIR 3. 8 @ 2 RIR
<b>C1: Good Morning (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR	<b>C1: Split Squat (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR
<b>D1: Bent-Over Row (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>D1: Bent-Over Row - 1 Arm (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR 2. 15 @ 2 RIR 3. 15 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR
<b>D2: Bench Press - 1 Arm (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: Bent-Over Lateral Raise (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E1: French Press (BB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Zottman Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Tricep Kickback (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Abduction</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Copenhagen Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Forearm Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite

# TRAININGSPLAN

## Woche 7:

- In der siebten Trainingswoche arbeiten wir mit komplett neuen Zusatzübungen und erhöhen die Intensität der Kernübungen.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR
<b>C1: Feet Elevated Single Leg Bridge</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Lateral Lunge (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift - 2 Arm, 1 Leg (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D1: See-Saw Row (DB)*</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D1: Chest Supported Incline Row (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR 3. 10 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press - Alternating (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite 3. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D2: Bench Press (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR 3. 10 @ 2 RIR	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 8 @ 2 RIR pro Seite 2. 8 @ 2 RIR pro Seite 3. 8 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: YTW's (BN)*2</b> 1. 4 @ 2 RIR pro Position 2. 4 @ 2 RIR pro Position 3. 4 @ 2 RIR pro Position
<b>E1: Double French Press (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite 3. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>E1: Seated Bicep Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Single Arm Overhead Tricep Extension (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Rotations</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Reverse Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Hollow Body Hold</b> 1. 25-45s 2. 25-45s 3. 25-45s

\*Diese Übung kannst du gerne auch mit Kurzhanteln ausführen.

\*2 Arbeite hier wenn möglich mit Gewicht in den Händen

# TRAININGSPLAN

## Woche 8:

- In der achten Trainingswoche arbeiten wir mit demselben Volumen und derselben Intensität, wie in Woche 7.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR
<b>C1: Feet Elevated Single Leg Bridge</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Lateral Lunge (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift - 2 Arm, 1 Leg (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D1: See-Saw Row (DB)*</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D1: Chest Supported Incline Row (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR 3. 10 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press - Alternating (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite 3. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D2: Bench Press (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR 3. 10 @ 2 RIR	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 8 @ 2 RIR pro Seite 2. 8 @ 2 RIR pro Seite 3. 8 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: YTW's (BN)*2</b> 1. 4 @ 2 RIR pro Position 2. 4 @ 2 RIR pro Position 3. 4 @ 2 RIR pro Position
<b>E1: Double French Press (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite 3. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>E1: Seated Bicep Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Single Arm Overhead Tricep Extension (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Rotations</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Reverse Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Hollow Body Hold</b> 1. 25-45s 2. 25-45s 3. 25-45s

\*Diese Übung kannst du gerne auch mit Kurzhanteln ausführen.

\*2 Arbeite hier wenn möglich mit Gewicht in den Händen

# TRAININGSPLAN

## Woche 9:

- In der neunten Trainingswoche arbeiten wir mit demselben Volumen und derselben Intensität, wie in Woche 8.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR 3. 5 @ 2 RIR 4. 5 @ 2 RIR
<b>C1: Feet Elevated Single Leg Bridge</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Lateral Lunge (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift - 2 Arm, 1 Leg (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D1: See-Saw Row (DB)*</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D1: Chest Supported Incline Row (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR 3. 10 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press - Alternating (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite 3. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D2: Bench Press (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR 3. 10 @ 2 RIR	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 8 @ 2 RIR pro Seite 2. 8 @ 2 RIR pro Seite 3. 8 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: YTW's (BN)*2</b> 1. 4 @ 2 RIR pro Position 2. 4 @ 2 RIR pro Position 3. 4 @ 2 RIR pro Position
<b>E1: Double French Press (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite 3. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>E1: Seated Bicep Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR 3. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Single Arm Overhead Tricep Extension (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite 3. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Rotations</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Reverse Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite 3. 25-45s pro Seite	<b>E2: Hollow Body Hold</b> 1. 25-45s 2. 25-45s 3. 25-45s

\*Diese Übung kannst du gerne auch mit Kurzhanteln ausführen.

\*2 Arbeite hier wenn möglich mit Gewicht in den Händen

# TRAININGSPLAN

## Woche 10:

- In der letzten Trainingswoche arbeiten wir mit halbem Volumen, um dem Körper eine wohlverdiente Pause zu gönnen.
- Pausiere zwischen den einzelnen Sätzen zwischen 1,5 und 3 Minuten (je nachdem wie anspruchsvoll die Übung für dich war).

Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3
<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Deadlift (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR	<b>A1: Back Squat (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR
<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Strict Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR	<b>B1: Bench Press (BB)</b> 1. 5 @ 2 RIR 2. 5 @ 2 RIR
<b>C1: Feet Elevated Single Leg Bridge</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Lateral Lunge (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>C1: Romanian Deadlift - 2 Arm, 1 Leg (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D1: See-Saw Row (DB)*</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite	<b>D1: Chest Supported Incline Row (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR	<b>D1: Incline Bench Press - Alternating (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR pro Seite 2. 10 @ 2 RIR pro Seite
<b>D2: Bench Press (DB)</b> 1. 10 @ 2 RIR 2. 10 @ 2 RIR	<b>D2: Standing Calf Raise - 1 Leg (DB)</b> 1. 8 @ 2 RIR pro Seite 2. 8 @ 2 RIR pro Seite	<b>D2: YTW's (BN)*<sup>2</sup></b> 1. 4 @ 2 RIR pro Position 2. 4 @ 2 RIR pro Position
<b>E1: Double French Press (DB)</b> 1. 15 @ 2 RIR pro Seite 2. 15 @ 2 RIR pro Seite	<b>E1: Seated Bicep Curl (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR 2. 12 @ 2 RIR	<b>E1: Single Arm Overhead Tricep Extension (DB)</b> 1. 12 @ 2 RIR pro Seite 2. 12 @ 2 RIR pro Seite
<b>E2: Side Plank Rotations</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite	<b>E2: Single Leg Reverse Plank</b> 1. 25-45s pro Seite 2. 25-45s pro Seite	<b>E2: Hollow Body Hold</b> 1. 25-45s 2. 25-45s

\*Diese Übung kannst du gerne auch mit Kurzhanteln ausführen.

\*<sup>2</sup>Arbeite hier wenn möglich mit Gewicht in den Händen

# GLÜCKWUNSCH

---

Du hast es gepackt 🥰

Ich hoffe, das 10 Wochen Programm hat dir Spaß gemacht und dass du den ein oder anderen Gain verzeichnen konntest. Mich würde es auf jeden Fall seeeehr interessieren, wie es dir mit dem Training erging. Schreib' mir dazu gerne eine Mail!

SCHREIB UNS EINE MAIL >



Die große Frage nach so einem Trainingsprogramm ist immer - wie geht es jetzt weiter? Wenn dir dieser Trainingsplan getaugt hat, dann schau' dir gerne mal unsere anderen Programme an:

PROGRAMME ANSCHAUEN >



Ansonsten danke ich dir im Namen von Perform Perfect® für dein Vertrauen und würde sagen, bis ganz bald. 💪

Bleib in Bewegung!



*J. Lazzaro*



# JOIN THE TRIBE

---

Klicke auf die Icons, um mit uns auf Social Media zu connecten 🥰

