



**Einfach.Ganz.Ich.**

## „Kraft pur“-Special Trainingsplan

Schön, dass du dich für das kombinierte Kraft- und Ausdauertraining „Kraft pur“ entschieden hast. In den nächsten 4 Wochen wirst du zusammen mit deinem Experten Chang-Hun trainieren. Damit du einen besseren Überblick über dein Training bekommst, haben wir hier alles Wichtige für dich zusammengefasst.

### Trainingspläne

Die „Kraft pur“-Trainingspläne wurden von unseren Einfach.Ganz.Ich.-Experten speziell für deine Wünsche entwickelt. Mit der Kombination aus Kraft- und Ausdauer-Workouts bieten sie dir genau das, was du zum Verbessern deiner Trainingsroutine benötigst.

### Belastung

Für einen erfolgreichen Muskelaufbau ist die Trainingsbelastung durch einen 3er-Split optimal. Dadurch belastest du jeden Tag eine andere spezielle Muskelgruppe und gibst ihr an den restlichen Tagen genug Zeit zur Regeneration.

### Dauer

Du brauchst ungefähr 20 Minuten, um dein Workout inklusive der Aufwärm- und Abkühlzeiten zu absolvieren. Die Workouts sind so aufgebaut, dass du zwei verschiedene Sätze im Wechsel durchführst. Danach folgt eine passive Ruhepause.

### Übungen

Die Übungen sind unkompliziert und können ganz einfach von dir nachgemacht werden. Innerhalb der Sätze kannst du sie so oft wiederholen, wie es dir möglich ist.

### Tempo

Beginne die Übungen am Anfang immer erst in deinem Tempo. Später, wenn sich deine Fitness steigert, kannst du dein Tempo erhöhen und mit deinem Experten mithalten.

### Wiederholungen

Die Übungen wiederholen sich wöchentlich. Das heißt, dass du dich bereits nach der ersten Woche sicher im Training fühlen wirst und dein Tempo schnell steigern kannst.





### Push-Day

#### Satz 1 (x3)

Liegestütze	20 Sek.
Trizepsdrücken	20 Sek.
Schulter-Liegestütz	20 Sek.
Pause	30 Sek.

#### Satz 2 (x3)

Flys mit Kurzhantel	20 Sek.
Kickbacks mit Kurzhantel	20 Sek.
Schulterdrücken im Stehen oder Sitzen	20 Sek.
Lange Pause	60 Sek.

#### Satz 1 (x2)

Liegestütze	20 Sek.
Trizepsdrücken	20 Sek.
Schulter-Liegestütz	20 Sek.
Pause	30 Sek.

#### Satz 2 (x2)

Flys mit Kurzhantel	20 Sek.
Kickbacks mit Kurzhantel	20 Sek.
Schulterdrücken im Stehen oder Sitzen	20 Sek.
Lange Pause	60 Sek.

### Pull-Day

#### Satz 1 (x3)

Langhantelrudern	20 Sek.
Bizepscurls mit Langhantel	20 Sek.
Nackenziehen mit Langhantel	20 Sek.
Pause	30 Sek.

#### Satz 2 (x3)

Kreuzheben mit Getränkekiste	20 Sek.
Kurzhantelcurls	20 Sek.
Seitheben mit Kurzhantel	20 Sek.
Lange Pause	60 Sek.

#### Satz 1 (x2)

Langhantelrudern	20 Sek.
Bizepscurls mit Langhantel	20 Sek.
Nackenziehen mit Langhantel	20 Sek.
Pause	30 Sek.

#### Satz 2 (x2)

Kreuzheben mit Getränkekiste	20 Sek.
Kurzhantelcurls	20 Sek.
Seitheben mit Kurzhantel	20 Sek.
Lange Pause	60 Sek.

### Leg-Day

#### Satz 1 (x3)

Squat	20 Sek.
Ausfallschritt	20 Sek.
Crunches	20 Sek.
Pause	30 Sek.

#### Satz 2 (x3)

Squat mit Langhantel	20 Sek.
Ausfallschritt mit Langhantel	20 Sek.
Beinheben	20 Sek.
Lange Pause	60 Sek.

#### Satz 1 (x2)

Squat	20 Sek.
Ausfallschritt	20 Sek.
Crunches	20 Sek.
Pause	30 Sek.

#### Satz 2 (x2)

Squat mit Langhantel	20 Sek.
Ausfallschritt mit Langhantel	20 Sek.
Beinheben	20 Sek.
Lange Pause	60 Sek.



#### Dauer

20 Minuten Kraft- und Ausdauertraining (inkl. Warm-up und Cool-down)



#### Hinweis

Trainiere in der folgenden Reihenfolge:  
Push-Day ► ein Ruhetag ► Pull-Day ► ein Ruhetag ► Leg-Day ► zwei Ruhetage



### Push-Day Satz 1

#### Übung 1 / Satz 1 – Liegestütze

Stütze dich mit beiden Händen etwas weiter als schulterbreit vom Boden ab. Halte deine Hände direkt unterhalb der Schultern. Blicke zum Boden und beuge deine Arme, um dich zum Boden abzusenken. Danach drückst du dich wieder nach oben, bis deine Arme noch leicht gebeugt sind.

#### Übung 2 / Satz 1 – Trizepsdrücken

Setze dich auf eine Bank und umgreife sie links und rechts neben deinem Gesäß mit beiden Händen. Halte deinen Oberkörper aufrecht, den Rücken gerade und spanne deinen Bauch an. Die Beine liegen auf der Bank und sind fast durchgestreckt. Beginne dann damit, deine Arme nach oben und nach unten zu bewegen.

#### Übung 3 / Satz 1 – Schulter-Liegestütz

Gehe in die Liegestützposition, deine Hände sind dabei etwas weiter als schulterbreit auseinander. Drücke deine Hüfte nach oben in Richtung Decke. Anstatt mit dem ganzen Oberkörper nach unten zu gehen, senkst du deinen Kopf langsam in Richtung Boden ab.

### Push-Day Satz 2

#### Übung 1 / Satz 2 – Flys mit Kurzhantel

Lege dich mit dem Rücken auf eine Bank. Halte die Kurzhanteln mit beiden Armen vor deinen Körper. Deine Arme sind etwas gebeugt, um deine Gelenke zu schonen. Deine Beine stehen angewinkelt auf dem Boden. Senke die Kurzhanteln zur Seite, bis deine Ellenbogen auf Schulterhöhe sind. Dann führst du die Hanteln langsam wieder nach oben und zusammen.

#### Übung 2 / Satz 2 – Kickbacks mit Kurzhantel

Nimm eine Kurzhantel in die linken Hand. Lege dein rechtes Knie und deine rechte Hand auf die Bank. Beuge dich nach vorne und stütze deinen Körper mit der rechten Hand ab. Dein Rücken ist gerade und du streckst deinen linken Unterarm nach hinten durch. Wechsel die Seiten.

#### Übung 3 / Satz 2 – Schulterdrücken im Sitzen oder im Stehen

Setze dich auf eine Bank oder auf einem stabilen Stuhl. Hebe die Kugelhantel auf Schulterhöhe an. Dann führst du sie über deinem Kopf zusammen. Senke die Kugelhantel dann langsam wieder und gehe zurück in die Ausgangsposition. Optional kannst du die Übung auch im Stehen durchführen.

### Pull-Day Satz 1

#### Übung 1 / Satz 1 – Langhantelrudern

Beuge deine Knie leicht an. Dein Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Dein Rücken ist gerade. Halte die Langhantel vor dir mit beiden Händen fest. Bevor du mit der Übung beginnst, ziehe deine Schulterblätter nach hinten zusammen. Ziehe die Langhantel auf Bauchhöhe.

#### Übung 2 / Satz 1 – Bizepscurls mit Langhantel

Stelle dich hüftbreit und halte die Langhantel vor deinen Körper. Dein Oberkörper ist aufrecht und deine Brust wird leicht vorne herausgestreckt. Langsam und kontrolliert hebst du die Langhantel auf Brusthöhe an und senkst sie wieder zurück.

#### Übung 3 / Satz 1 – Nackenziehen mit Langhantel

Halte die Langhantel in der Mitte der Stange und vor deinem Körper fest. Stelle dich aufrecht hin und halte deinen Blick nach vorne gerichtet. Hebe die Langhantel von unten nach oben, indem du deine Schultern langsam und kontrolliert anziehst und wieder senkst.



### Pull-Day Satz 2

#### Übung 1 / Satz 2 – Kreuzheben mit Getränkekiste

Stehe hüftbreit und nimm dir eine Getränkekiste. Richte deinen Blick nach vorne und hebe die Getränkekiste hoch. Dein Rücken bleibt gerade. Halte die Getränkekiste so nah wie möglich an dem Körper. Am Ende der Ausführung spannst du deine Gesäßmuskulatur an, um deine Hüfte gerade zu halten.

#### Übung 2 / Satz 2 – Kurzhantelcurls

Halte in jeder Hand eine Kurzhantel. Drehe die Kurzhanteln in Richtung deines Oberkörpers ein. Führe die Bewegung bis kurz vor deine Schulter aus. Dein Oberarm bleibt fest am Oberkörper. Drehe die Kurzhantel langsam wieder zurück in Richtung Startposition, denke daran, die Hand bei 90° wieder zurückzudrehen.

#### Übung 3 / Satz 2 – Seitheben mit der Kurzhantel

Hebe die Kurzhanteln seitlich nach oben. Achte darauf, dass du nicht über 90° hinaus hebst, um deine Gelenke zu schonen. Am Ende der Ausführung ist es wichtig, dass deine obere Handfläche in Richtung Decke zeigt.

### Leg-Day Satz 1

#### Übung 1 / Satz 1 – Squats

Bei Squats (dt. Kniebeugen) beugst du die Beine und schiebst deinen Oberkörper leicht nach vorne. Dein Gesäß wird dabei leicht nach hinten geschoben. Achte darauf, dass deine Knie in die gleiche Richtung wie deine Fußspitzen zeigen. Deine Knie sollten auf gleicher Höhe wie deine Fußspitzen sein.

#### Übung 2 / Satz 1 – Ausfallschritt

Du machst einen großen Ausfallschritt nach vorne und beugst dein Knie, bis es im rechten Winkel zum Boden steht. Das hintere Bein beugst du ebenfalls leicht ein. Dann gehst du wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholst den Ausfallschritt mit dem anderen Bein.

#### Übung 3 / Satz 1 – Crunches

Crunches werden auch Sit-ups oder Bauchpresse genannt. Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Deine Beine sind angewinkelt und stehen hüftbreit auseinander. Spanne deinen Bauch an und hebe deinen Oberkörper langsam nach oben in Richtung Knie. Dann lässt du dich langsam und kontrolliert wieder auf den Boden sinken.

### Leg-Day Satz 2

#### Übung 1 / Satz 2 – Squat mit Langhantel

Führe den Squat wie in Satz 1 beschrieben durch. Dabei hältst du zusätzlich die Langhantel hinter deinen Kopf und stützt sie auf den Schultern ab.

#### Übung 2 / Satz 2 – Ausfallschritt mit Langhantel

Führe den Ausfallschritt wie in Satz 1 beschrieben durch. Dabei hältst du zusätzlich die Langhantel hinter deinen Kopf und stützt sie auf den Schultern ab.

#### Übung 3 / Satz 2 – Beinheben

Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und halte deine Arme neben deinem Körper. Dann hebst du deine ausgestreckten Beine senkrecht nach oben. Spanne den Bauch an und lege deinen Kopf zurück. Dann senkst du deine Beine so weit es geht nach unten und streckst sie langsam wieder nach oben.