

# 2 Tage Homegym.

## Wochenablauf und Übungen.

Anfänger nach Einweisung bis Fortgeschrittene · 02.10.2026

|                    |                    |                   |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| 2                  | 40-60              | 2-3               |
| EINHEITEN / 7 TAGE | MINUTEN / EINHEIT* | RIR ALS STARTWERT |

### Deine Reihenfolge.

|         |            |            |         |            |            |            |
|---------|------------|------------|---------|------------|------------|------------|
| Mo<br>A | Di<br>frei | Mi<br>frei | Do<br>B | Fr<br>frei | Sa<br>frei | So<br>frei |
|---------|------------|------------|---------|------------|------------|------------|

| EINHEIT          | SCHWERPUNKT                                    | ARBEITSSÄTZE |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|
| A · Ganzkörper A | Kniebeuge, Drücken und Rudern.                 | 15           |
| B · Ganzkörper B | Einbeinige Arbeit und zusätzliche Beinbeugung. | 14           |

Du brauchst ausreichend schwere Kurzhanteln, eine standsichere Trainingsbank und Platz für Bodenübungen. Prüfe vor dem Training, ob Bank und Gewichte sicher stehen. Wähle die Last so, dass die angegebene Wiederholungsreserve passt.

\*Zeit inklusive Aufwärmen als Planungsschätzung. Reihenfolge verschieben ist möglich. Halte die vorgesehenen freien Tage bei und hole ausgefallene Einheiten nicht durch zusätzliche schwere Tage nach. Wähle genau einen Plan.

# So nutzt du den Plan.

## *Aufwärmen, Satzende und Pausen.*

### Aufwärmen

Bewege dich bei Bedarf 5-8 Minuten locker. Wärme anschließend die erste schwere Übung mit zwei bis vier leichteren Sätzen auf. Nähere dich der Arbeitslast, ohne dich vorher zu erschöpfen. Bei späteren Übungen reichen je nach Last und Übung ein bis zwei Vorbereitungssätze. Aufwärmätze zählen nicht zu den Arbeitssätzen.

### Wiederholungsreserve: RIR

RIR bedeutet Wiederholungen im Tank. Bei 2 RIR hättest du noch etwa zwei saubere Wiederholungen geschafft. Beende den Satz früher, wenn du die vereinbarte Bewegung nicht halten kannst. Anfänger schätzen RIR oft ungenau; lerne die Einschätzung mit deiner Betreuung. Für Unterarmstütz gilt Haltungsreserve statt RIR.

#### 3-4 RIR

Eingewöhnung oder Entlastung.

#### 1-3 RIR

Startbereich für die meisten Aufbau-Sätze.

#### 0 RIR

Keine weitere saubere Wiederholung. Hier keine Pflicht.

### Bewegung und Pausen

Nutze eine kontrollierte, beschwerdefreie Bewegungsstrecke. Senke ohne Fallenlassen ab, hebe ohne Ausweichbewegung an. Eine feste Sekundenzahl oder pauschal verkürzte Bewegung ist nicht erforderlich. Pausen stehen bei jeder Übung. Verlängere sie, wenn Atmung oder Kraft den nächsten Satz begrenzen.

# Ganzkörper A.

## *Sätze, Wiederholungen und Pausen.*

Kniebeuge, Drücken und Rudern.

Datum: \_\_\_\_\_ Dauer: \_\_\_\_\_

| ÜBUNG                                   | SÄTZE | WDH. / ZEIT   | RIR     | PAUSE       |
|-----------------------------------------|-------|---------------|---------|-------------|
| 01 · <b>Goblet Squat</b>                | 3     | 8-12          | 2-3     | 2-3 Min.    |
| 02 · <b>Kurzhantel-Bodendrücken</b>     | 3     | 8-15          | 2-3     | 2-3 Min.    |
| 03 · <b>Einarmiges Kurzhantelrudern</b> | 3     | 8-15 je Seite | 2-3     | 2 Min.      |
| 04 · <b>Kurzhantel-RDL</b>              | 2     | 8-12          | 2-3     | 2-3 Min.    |
| 05 · <b>Seitheben mit Kurzhanteln</b>   | 2     | 12-20         | 2-3     | 90-120 Sek. |
| 06 · <b>Unterarmstütz</b>               | 2     | 20-40 Sek.    | Haltung | 60-90 Sek.  |

**Im Satzprotokoll festhalten:** Arbeitsgewicht und Wiederholungen je Satz. Bei einbeinigen Übungen gelten die Sätze je Seite. Die Satzanzahl verdoppelt sich in der Umfangsrechnung dadurch nicht.

Arbeitssätze ohne Aufwärmätze. Bei Körpergewicht und Zusatzlast dokumentiere beides getrennt. Unterstützung bei Klimmzügen ist kein gehobenes Zusatzgewicht.

# Setup und Alternativen.

## *Ausführung und Übungswechsel.*

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

### 01 Goblet Squat

Halte die Kurzhantel vor der Brust. Beuge Knie und Hüfte kontrolliert; wähle eine Tiefe, die du stabil halten kannst.

**Alternative:** Kurzhantel-Split-Squat mit Handstütze.

### 02 Kurzhantel-Bodendrücken

Setze die Oberarme kontrolliert auf dem Boden ab. Halte Handgelenke stabil und drücke ohne Abprallen.

**Alternative:** Liegestütz an einer stabilen erhöhten Fläche.

### 03 Einarmiges Kurzhantelrudern

Stütze die freie Hand auf einer festen Fläche ab. Ziehe ohne Verdrehen des Rumpfs; sichere die Standfläche.

**Alternative:** Rudern mit sicher befestigtem Widerstandsband.

### 04 Kurzhantel-RDL

Schiebe die Hüfte zurück und halte beide Hanteln nah an den Beinen, die Knie bleiben leicht gebeugt. Geh so tief, bis die Hüfte nicht weiter nach hinten kann, ohne dass der Rücken rund wird oder die Knie stärker beugen.

**Alternative:** Hüftstreckung mit Widerstandsband.

### 05 Seitheben mit Kurzhanteln

Stell dich stabil hin, beug die Knie leicht und halte die Ellenbogen leicht gebeugt. Führe die Ellenbogen seitlich nach außen und oben, die Hände folgen. Kein Schwung, kein seitliches Lehnen, Schultern nicht hochziehen. Stopp dort, wo der Ellenbogen nur noch mit Ausweichen höher käme.

**Alternative:** Seitheben mit sicher befestigtem Band.

**Eine Alternative ersetzt die Übung.** Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

# Setup und Alternativen.

## *Ausführung und Übungswechsel.*

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

### 06 Unterarmstütz

Halte Rippen und Becken übereinander. Beende den Satz, bevor du ins Hohlkreuz fällst. Hier zählt Haltungsreserve statt Wiederholungsreserve.

**Alternative:** Erhöhter Unterarmstütz.

**Eine Alternative ersetzt die Übung.** Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

# Ganzkörper B.

## *Sätze, Wiederholungen und Pausen.*

Einbeinige Arbeit und zusätzliche Beinbeugung.

Datum: \_\_\_\_\_ Dauer: \_\_\_\_\_

| ÜBUNG                                   | SÄTZE | WDH. / ZEIT    | RIR | PAUSE       |
|-----------------------------------------|-------|----------------|-----|-------------|
| 01 · <b>Ausfallschritt rückwärts</b>    | 2     | 8-12 je Seite  | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 02 · <b>Kurzhantel-Bodendrücken</b>     | 3     | 8-15           | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 03 · <b>Einarmiges Kurzhantelrudern</b> | 3     | 8-15 je Seite  | 2-3 | 2 Min.      |
| 04 · <b>Beinbeuger mit Gleitern</b>     | 2     | 8-15           | 2-3 | 90-120 Sek. |
| 05 · <b>Glute Bridge mit Kurzhantel</b> | 2     | 10-15          | 2-3 | 90-120 Sek. |
| 06 · <b>Einbeiniges Wadenheben</b>      | 2     | 10-20 je Seite | 2-3 | 90 Sek.     |

**Im Satzprotokoll festhalten:** Arbeitsgewicht und Wiederholungen je Satz. Bei einbeinigen Übungen gelten die Sätze je Seite. Die Satzanzahl verdoppelt sich in der Umfangsrechnung dadurch nicht.

Arbeitssätze ohne Aufwärmätze. Bei Körpergewicht und Zusatzlast dokumentiere beides getrennt. Unterstützung bei Klimmzügen ist kein gehobenes Zusatzgewicht.

# Setup und Alternativen.

## *Ausführung und Übungswechsel.*

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

### 01 Ausfallschritt rückwärts

Nutze bei Bedarf eine Handstütze. Setze den hinteren Fuß sicher ab und drücke dich mit dem vorderen Bein hoch.

**Alternative:** Split Squat ohne erhöhte Fußablage.

---

### 02 Kurzhantel-Bodendrücken

Setze die Oberarme kontrolliert auf dem Boden ab. Halte Handgelenke stabil und drücke ohne Abprallen.

**Alternative:** Liegestütz an einer stabilen erhöhten Fläche.

---

### 03 Einarmiges Kurzhantelrudern

Stütze die freie Hand auf einer festen Fläche ab. Ziehe ohne Verdrehen des Rumpfs; sichere die Standfläche.

**Alternative:** Rudern mit sicher befestigtem Widerstandsband.

---

### 04 Beinbeuger mit Gleitern

Nutze einen geeigneten rutschfähigen Untergrund. Ziehe die Fersen zum Körper und halte das Becken so hoch, wie du es kontrollieren kannst.

**Alternative:** Beinbeuger mit sicher befestigtem Band.

---

### 05 Glute Bridge mit Kurzhantel

Polstere die Last auf der Hüfte. Strecke die Hüfte, ohne den Rücken zu überstrecken, und sichere die Hantel gegen Verrutschen.

**Alternative:** Glute Bridge ohne Zusatzgewicht.

---

**Eine Alternative ersetzt die Übung.** Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

# Setup und Alternativen.

## *Ausführung und Übungswechsel.*

Lass dir neue Übungen zeigen. Diese Hinweise unterstützen die Einweisung und ersetzen sie nicht.

### 06 Einbeiniges Wadenheben

Halte dich an einer festen Fläche fest und starte auf ebenem Boden. Senke die Ferse kontrolliert ab und halte unten kurz, statt aus der Dehnung zu federn. Der Satz endet, wenn du die obere Position nicht mehr erreichst.

**Alternative:** Beidbeiniges Wadenheben mit Kurzhanteln.

---

**Eine Alternative ersetzt die Übung.** Sie kommt nicht zusätzlich dazu. Passe die Last neu an; Geräte und Hantelvarianten haben keine direkt vergleichbaren Kilogrammwerte. Behalte die gewählte Variante mehrere Wochen bei.

# Dein Trainingsumfang.

## *Arbeitssätze je Muskelgruppe.*

Direkt zugeordnete Arbeitssätze pro Woche. Die Übersicht hilft dir, den Umfang mit deinem Coach abzustimmen.

|                   |                        |   |
|-------------------|------------------------|---|
| Quadrizeps        | <div><div></div></div> | 5 |
| Brust             | <div><div></div></div> | 6 |
| Rücken            | <div><div></div></div> | 6 |
| Beinbeuger        | <div><div></div></div> | 4 |
| Gesäß             | <div><div></div></div> | 6 |
| Schulter seitlich | <div><div></div></div> | 2 |
| Rumpf             | <div><div></div></div> | 2 |
| Waden             | <div><div></div></div> | 2 |

## So zählt diese Übersicht

RDL und Split Squat zählen hier für beide ausdrücklich zugeordneten Zielgruppen. Arm- und vordere Schulterarbeit durch Drücken und Ziehen zählt die Grafik nicht zusätzlich. Auch Gesäßarbeit bei Beinpresse und Kniebeuge ist nicht als eigener Direktwert enthalten. Die Übersicht beschreibt unsere Zählweise, nicht die gesamte Muskelbelastung.

## Trainingsumfang anpassen

Brust, Rücken oder Gesäß können wir priorisieren. Ergänze dafür zunächst nur einen Satz in einer bestehenden Übung und beobachte Leistung und Erholung. Nimm bei Zeitmangel zuerst eine Zubehörübung heraus. Setze nicht alle Satzspannen gleichzeitig an die Obergrenze.

**Rückmeldung nach vier bis sechs Wochen:** Welche Übungen steigen? Wo fehlt Erholung? Welche Einheit passt nicht in deinen Alltag? Schick mir dein Satzprotokoll; danach entscheiden wir, was sich ändern soll.

# Gewicht und Wiederholungen steigern.

*So gehst du vor.*

Notiere Last, Wiederholungen und RIR pro Arbeitssatz. Vergleiche nur gleiche Übungen bei vergleichbarem Setup und gleicher Technik.

## Beispiel: 3 Sätze, 8-12 Wiederholungen.

|                                                                       |                                                                                 |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>50 kg</b><br>10 / 9 / 8<br>Last behalten, Wiederholungen aufbauen. | <b>50 kg</b><br>12 / 12 / 12<br>Bei passender Reserve nächste Einheit steigern. | <b>52,5 kg</b><br>9 / 8 / 8<br>Kleinsten sinnvollen Gewichtsschritt nutzen. |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

## Gewicht und Wiederholungen

Erreiche die obere Grenze in allen vorgesehenen Sätzen mit der vereinbarten Reserve. Erhöhe dann um den kleinsten sinnvollen Schritt, häufig etwa 2-5 %. Bleib nach dem Sprung mindestens an der unteren Wiederholungsgrenze. Falls das nicht gelingt, wähle einen kleineren Schritt oder das bisherige Gewicht. Für Halteübungen steigere zuerst die Zeit bei gleicher Haltung.

## Stagnation prüfen

Ein schwächerer Tag braucht keine Planänderung. Prüfe nach zwei bis drei vergleichbaren Einheiten ohne Fortschritt dein Setup, die Satzreserve, Pausen, Schlaf und Ernährung. Nimm bei Ermüdung zuerst Belastung heraus. Bei guter Erholung und zu wenig Reiz kannst du einen Satz für den betroffenen Muskel ergänzen; überprüfe die Wirkung nach zwei Wochen.

## Entlasten, wenn Erholung fehlt

Bei anhaltendem Leistungsabfall, ungewöhnlicher Erschöpfung oder Beschwerden reduziere für etwa eine Woche die Arbeitssätze um ungefähr ein Drittel bis die Hälfte und halte 3-4 RIR. Halte die Übungsauswahl möglichst gleich. Ein fester Deload alle vier Wochen ist hier nicht vorgeschrieben.

**Bei fehlendem Fortschritt:** Halte dein Satzprotokoll aktuell. Besprich anhaltende Stagnation oder fehlende Erholung mit deinem Coach, bevor du zusätzliche Übungen oder Sätze einbaust.