

# 3 Tage Kraft und Muskelaufbau.

## Wochenablauf und Übungen.

Mit Erfahrung in Langhantelübungen · 02.10.2026

|                    |                    |                   |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| 3                  | 60-80              | 2-3               |
| EINHEITEN / 7 TAGE | MINUTEN / EINHEIT* | RIR ALS STARTWERT |

### Deine Reihenfolge.

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

| EINHEIT      | SCHWERPUNKT                                          | ARBEITSSÄTZE |
|--------------|------------------------------------------------------|--------------|
| A · Kraft A  | Kniebeuge und Bankdrücken mit Technikreserve.        | 13           |
| B · Aufbau B | Hüftbeuge plus höherer Wiederholungsbereich.         | 13           |
| C · Kraft C  | Zweite Bank- und Kniebeugeeinheit, moderat belasten. | 14           |

Trainiere die Einheiten in der angegebenen Reihenfolge. Die freien Tage dienen deiner Erholung. Notiere nach jedem Arbeitssatz Gewicht, Wiederholungen und Wiederholungsreserve.

\*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.

# Kraft A.

## *Sätze, Wiederholungen und Pausen.*

Kniebeuge und Bankdrücken mit Technikreserve.

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

| ÜBUNG                            | SÄTZE | WDH. / ZEIT | RIR | PAUSE       |
|----------------------------------|-------|-------------|-----|-------------|
| 01 · <b>Kniebeuge</b>            | 3     | 4-6         | 2-3 | 3-4 Min.    |
| 02 · <b>Bankdrücken</b>          | 3     | 4-6         | 2-3 | 3-4 Min.    |
| 03 · <b>Rudern brustgestützt</b> | 3     | 8-12        | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 04 · <b>Beinbeuger sitzend</b>   | 2     | 10-15       | 2-3 | 90-120 Sek. |
| 05 · <b>Wadenheben stehend</b>   | 2     | 10-15       | 2-3 | 90-120 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 Kniebeuge

Nutze ein Rack mit Sicherheitsablagen. Halte den ganzen Fuß belastet. Wähle eine Tiefe, die du unter Last kontrollieren kannst.

**Alternative:** Multipresse-Kniebeuge mit Sicherheitsanschlagen.

### 02 Bankdrücken

Nutze Sicherheitsablagen oder eine eingewiesene Hilfsperson. Halte Füße und Oberkörper stabil und senke ohne Abfedern ab.

**Alternative:** Bankdrücken an der Multipresse mit Anschlängen.

### 03 Rudern brustgestützt

Halte den Brustkontakt. Lass die Schulterblätter nach vorn gleiten und ziehe die Ellbogen kontrolliert zurück. Der Satz endet, wenn du den vollen Bewegungsweg nicht mehr erreichst.

**Alternative:** Kabelrudern mit stabilem Oberkörper.

### 04 Beinbeuger sitzend

Richte das Knie an der Maschinenachse aus, fixier die Oberschenkel mit dem oberen Polster und leg das untere Polster oberhalb der Ferse an. Beug die Knie und führ die Fersen unter den Sitz, die Oberschenkel drücken ins Polster. Der Satz endet, wenn die Oberschenkel abheben oder du die normale Kniebeugung nicht mehr erreichst.

**Alternative:** Beinbeuger liegend.

### 05 Wadenheben stehend

Stell den Vorfuß so auf die Kante, dass die Ferse frei nach unten kann, und halte die Knie nahezu gestreckt. Senke die Ferse kontrolliert ab und halte unten etwa zwei Sekunden, statt aus der Dehnung zu federn. Drück dich über den Vorfuß bis in die obere Endposition. Der Satz endet, wenn du die obere Position nicht mehr erreichst.

**Alternative:** Wadenheben an der Beinpresse.

**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.

# Aufbau B.

## *Sätze, Wiederholungen und Pausen.*

Hüftbeuge plus höherer Wiederholungsbereich.

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

| ÜBUNG                       | SÄTZE | WDH. / ZEIT | RIR | PAUSE       |
|-----------------------------|-------|-------------|-----|-------------|
| 01 · Rumänisches Kreuzheben | 3     | 6-10        | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 02 · Latzug                 | 3     | 8-12        | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 03 · Schrägbankdrücken      | 3     | 8-12        | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 04 · Seitheben am Kabel     | 2     | 12-20       | 2-3 | 90-120 Sek. |
| 05 · Kabel-Crunch           | 2     | 10-15       | 2-3 | 90-120 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 Rumänisches Kreuzheben

Stell die Füße etwa hüftbreit, beug die Knie leicht und halte die Stange vor den Oberschenkeln. Schieb die Hüfte nach hinten, die Stange folgt dicht am Körper und der Kniewinkel ändert sich kaum. Geh so tief, bis die Hüfte nicht weiter nach hinten kann, ohne dass der Rücken rund wird oder die Knie stärker beugen. Dann schieb die Hüfte wieder nach vorn.

**Alternative:** Kurzhantel-RDL oder 45°-Hüftstreckung.

### 02 Latzug

Fixier die Oberschenkel fest unter dem Polster und lehn dich nur leicht zurück. Ziehe die Oberarme nach unten, ohne den Oberkörper ruckartig zurückzuwerfen. Der Satz endet, wenn du den Weg nur noch mit veränderter Oberkörperposition oder Schwung schaffst.

**Alternative:** Assistierter Klimmzug oder Latzug-Maschine.

### 03 Schrägbankdrücken

Wähle einen moderaten Bankwinkel. Halte Handgelenke über den Unterarmen und vermeide ein Abfedern unten.

**Alternative:** Schrägbank-Maschine oder Multipresse.

### 04 Seitheben am Kabel

Stell den Kabelzug tief ein und stell dich seitlich zum Turm, der arbeitende Arm ist vom Turm abgewandt. Halte schon unten Kabelspannung und führ den Ellenbogen seitlich nach außen und oben. Lehn dich nicht zur Seite, dreh den Oberkörper nicht und zieh die Schulter nicht hoch. Stopp dort, wo der Ellenbogen nur noch mit Ausweichen höher käme.

**Alternative:** Seitheben mit Kurzhanteln oder Maschine.

### 05 Kabel-Crunch

Wähle den Widerstand so, dass deine Arme ihn nur halten und die Bewegung nicht einleiten. Roll den Brustkorb Richtung Becken, als würden sich die Rippen dem Becken nähern. Zieh nicht mit den Armen und bewege nicht nur Kopf oder Hüfte. Der Satz endet, wenn du nur noch mit Armen, Hüfte oder Schwung weiterkommst.

**Alternative:** Bauchmaschine.

**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.

# Kraft C.

## *Sätze, Wiederholungen und Pausen.*

Zweite Bank- und Kniebeugeeinheit, moderat belasten.

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

| ÜBUNG                               | SÄTZE | WDH. / ZEIT | RIR | PAUSE       |
|-------------------------------------|-------|-------------|-----|-------------|
| 01 · <b>Bankdrücken</b>             | 3     | 6-8         | 2-3 | 3-4 Min.    |
| 02 · <b>Kniebeuge</b>               | 2     | 6-8         | 2-3 | 3-4 Min.    |
| 03 · <b>Kabelrudern zur Hüfte</b>   | 3     | 8-12        | 2-3 | 2-3 Min.    |
| 04 · <b>Beinbeuger sitzend</b>      | 2     | 10-15       | 2-3 | 90-120 Sek. |
| 05 · <b>Preacher Curl</b>           | 2     | 10-15       | 2-3 | 90-120 Sek. |
| 06 · <b>Trizepsdrücken am Kabel</b> | 2     | 10-15       | 2-3 | 90-120 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 Bankdrücken

Nutze Sicherheitsablagen oder eine eingewiesene Hilfsperson. Halte Füße und Oberkörper stabil und senke ohne Abfedern ab.

**Alternative:** Bankdrücken an der Multipresse mit Anschlägen.

### 02 Kniebeuge

Nutze ein Rack mit Sicherheitsablagen. Halte den ganzen Fuß belastet. Wähle eine Tiefe, die du unter Last kontrollieren kannst.

**Alternative:** Multipresse-Kniebeuge mit Sicherheitsansschlägen.

### 03 Kabelrudern zur Hüfte

Nutze einen engen neutralen Griff und setz die Füße stabil auf. Führe die Ellenbogen eng am Körper nach hinten Richtung Hosentaschen, die Hände sind nur die Verbindung zum Griff. Halte den Oberkörper ruhig, ohne zurückzulehnen oder die Schultern hochzuziehen. Der Satz endet, wenn du den vollen Bewegungsweg nicht mehr erreichst.

**Alternative:** Einarmiges Rudern an der Maschine.

### 04 Beinbeuger sitzend

Richte das Knie an der Maschinenachse aus, fixiere die Oberschenkel mit dem oberen Polster und lege das untere Polster oberhalb der Ferse an. Beuge die Knie und führe die Fersen unter den Sitz, die Oberschenkel drücken ins Polster. Der Satz endet, wenn die Oberschenkel abheben oder du die normale Kniebeugung nicht mehr erreichst.

**Alternative:** Beinbeuger liegend.

### 05 Preacher Curl

Stell Sitz und Polster so ein, dass dein Oberarm vollständig aufliegt und der Ellenbogen an der Maschinenachse liegt. Beuge die Ellenbogen und bewege nur die Unterarme, Schulter und Oberkörper bleiben ruhig. Der Satz endet, wenn du den vollen Weg nur noch mit abhebendem Oberarm oder Hilfe aus dem Oberkörper schaffst.

**Alternative:** Bizepscurl am Kabel.

**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 Trizepsdrücken am Kabel

Stell den Kabelzug hoch ein und halte die Oberarme seitlich am Oberkörper. Streck die Ellenbogen, die Unterarme bewegen sich nur um das Ellenbogengelenk. Oberarme und Schultern bleiben an derselben Stelle, der Oberkörper hilft nicht mit. Der Satz endet, wenn sich die Oberarmposition verändert oder du nicht mehr voll streckst.

**Alternative:** Trizeps-Maschine oder einarmiger Pushdown.

**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> | 9 |
| Rücken            | <div><div></div></div> | 9 |
| Beinbeuger        | <div><div></div></div> | 7 |
| Waden             | <div><div></div></div> | 2 |
| Gesäß             | <div><div></div></div> | 3 |
| Schulter seitlich | <div><div></div></div> | 2 |
| Rumpf             | <div><div></div></div> | 2 |
| Bizeps            | <div><div></div></div> | 2 |
| Trizeps           | <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 Zubehözübung 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.