**Basistraining I – Abnehmen / Aufbauen**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele: | * Körperfettanteil reduzieren
* Gewöhnung an physische Belastung
* Erhöhung der Bewegungsqualität
 |
| Belastungs-faktoren: | * 8-12 Übungen (Ganzkörpertraining)
* 20-30 Wiederholungen pro Übung
* Satz beenden, wenn noch 2 bis 3 Wiederholungen möglich sind
* 1-2 Sätze
* 1-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen
* 1-2 Mal pro Woche trainieren
 |
| Fokus: | * Übungen mit eigenem Körpergewicht
* Übungen an Kraftmaschinen
* Stärkung der Stützmuskulatur
* Qualität vor Quantität
* Ausgleichen muskulärer Dysbalancen
 |



**Basistraining II – Erhalten / Kräftigen**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele: | * Erhalten oder Verbesserung der Kraft
* Vorbereitung auf Muskelaufbautraining
 |
| Belastungs-faktoren: | * 8-12 Übungen (Ganzkörpertraining)
* 15-20 Wiederholungen pro Übung
* Satz beenden, wenn noch 2 bis 3 Wiederholungen möglich sind
* 1-3 Sätze
* 1-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen
* 1-3 Mal pro Woche trainieren
 |
| Fokus: | * Ergänzung der Basisübungen
* Übungen am Kabelzug
 |
|  |  |



**Aufbautraining – Volumen vergrössern**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele: | * Vergrösserung des Muskelquerschnitts
* Erhöhung der Kraftleistung
 |
| Belastungs-faktoren: | * 8-12 Übungen (Ganzkörpertraining)
* 8-12 Wiederholungen pro Übung
* Satz mit der letztmöglichen Wiederholung beenden
* 2-3 Sätze
* 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen
* 2-3 Mal pro Woche trainieren
 |
| Fokus: | * Übungen an Kraftmaschinen, Kabelzug und Freihanteln
* Niveau kontinuierlich steigern (Übungen variieren und erschweren)
 |

