

No-Equipment Plan - Grundfitness

Dieser Trainingsplan eignet sich optimal, um erst einmal eine gewisse Grundfitness aufzubauen. Es geht hier vor allem um einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die jeder ausführen kann. Wir brauchen für diesen Plan keinerlei Ausrüstung. Ebenso wenig brauchen wir viel Platz. Dieser Plan ist also auch besonders für Reisen geeignet oder auch einfach für diejenigen, die Zuhause nicht viel Platz haben.

Der No-Equipment Plan - Grundfitness

1. Unterarmstütz
2. Seitstütz mit Hüftsenken
3. Liegestütz
4. Paralleles Rudern
5. Hyperextensions am Boden
6. Ausfallschritte

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

[No Equipment Trainingsplan Grundfitness](#)

Trainingstipp: Für eine optimale Dokumentation Ihrer Erfolge, Belassen Sie die Wiederholungszahlen bei diesem Plan bei 99 und tragen Sie Ihre Wiederholungen oder ggf. die gehaltene Zeit als Gewicht ein. So erhalten Sie eine schöne Statistik über Ihren Erfolg! Bei den Wiederholungen arbeiten Sie üblicherweise im Kraftausdauerbereich von 15 oder mehr Wiederholungen. Das ist für diesen Plan völlig okay, da dieser auch in erster Linie für ein Kraftausdauertraining ausgelegt ist. Mit diesem Plan lässt sich eine gewisse Grundfitness aufbauen. Er eignet sich ebenso als Ausgleich für die verschiedensten Sportarten. Er stellt allerdings keinen Anspruch auf Grundlagen für Bodybuilding oder Kraftsport. Vielmehr konzentriert er sich auf die Kräftigung des Körperzentrums und verbessert die Körperspannung. Dieser Plan lässt sich durchaus in etwa 30 Minuten durchführen.

Dieser Plan eignet sich ebenfalls zur Prävention von Rückenbeschwerden, der er sich besonders auf das stützende Muskelkorsett konzentriert.

Der Kurzhantel Trainingsplan

Nicht jeder trainiert im Fitnessstudio oder hat den Platz, sich ein großes Homegym einzurichten. Dieser Trainingsplan benötigt eine Hantelbank und zwei Kurzhanteln. Auch mit so wenig Ausrüstung ist es möglich, ein effizientes Training des ganzen Körpers durchzuführen. Doch muss die Zusammenstellung stimmen. Mangelnder Ideenreichtum, verschiedene Übungen mit den

Kurzhanteln zuhause durchzuführen kann die Ursache für die Entstehung von muskulären Dysbalancen sein.

Dieser Trainingsplan versucht ein optimales Ganzkörpertraining ausschließlich unter Verwendung von Kurzhanteln und einer Hantelbank zu bieten.

Der Kurzhantel Trainingsplan

1. Kurzhantel Bankdrücken
2. Kurzhantel Schulterdrücken
3. Überkopfdücken mit Kurzhantel
4. Rudern mit Kurzhantel
5. Rudern aufrecht mit Kurzhantel
6. Bulgarische Kniebeugen mit Kurzhanteln
7. Beinheben liegend

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

[Maximalkraft](#)

[Hypertrophie](#)

[Kraftausdauer](#)

Wie jeder fast Trainingsplan, kann dieser Plan natürlich in eine Kraftausdauer-, Muskelaufbau- und Maximalkraftphase periodisiert werden.

Low Equipment Trainingsplan 1

Manch einer möchte gerne zuhause trainieren und hat aber keinen Platz für entsprechendes Equipment oder möchte sich aus irgendwelchen Gründen kein Equipment kaufen. Dieser Trainingsplan lässt sich optimal Zuhause durchführen und benötigt eigentlich kein Zubehör. Trainiert wird in jeder Trainingseinheit der ganze Körper.

Warmup

6 Durchgänge:

- Kniehebelauf mit diagonalen Faußtstößen 30 Sekunden

- Anfersen (Laufen auf der Stelle, dabei Fersen zum Po) 30 Sekunden

- Jumping Jacks (Hampelmann) 30 Sekunden

Trainingsplan

1. Burpees
2. Liegestütze
3. Dips
4. Klimmzüge
5. Good Mornings
6. Butterfly Crunches
7. Bulgarische Kniebeugen

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

[Hypertrophie](#)

[Kraftausdauer](#)

Infos zu einigen Übungen

Burpees

Burpees sind Strecksprünge mit anschließender Kniebeuge, gefolgt von einem Hände Aufsetzen mit Übergang in die Liegestütz Position. Nun wird eine Liegestütze ausgeführt und der Oberkörper wieder aufgerichtet. Die Burpees ergänzen das Aufwärmprogramm und bilden den Übergang zum Krafttraining

Liegestütze

Liegestütze können auf die unterschiedlichste Art und Weise durchgeführt werden. Wenn Sie ohne Probleme mehr als die geforderte Wiederholungszahl schaffen, versuchen Sie die Liegestütze doch einmal mit Händen auf Hüfthöhe.

Klimmzüge

Um Klimmzüge ausführen zu können, brauchen Sie natürlich irgendeine Form von von Klimmzugstange. Wenn diese nicht zur Verfügung steht, können Sie die Klimmzüge durch Rudern ersetzen. Das funktioniert oft sehr gut, wenn Sie einen stabilen Schreibtisch besitzen. Hängen Sie sich unter den Tisch, Ihr Körper bildet eine Linie, die Fersen liegen auf. Nun ziehen Sie sich zum Tisch heran und lassen sich langsam wieder herunter. Gerade, wenn Sie Zuhause trainieren, ist es wichtig, auch Zugübungen zu trainieren. Diese Art von Rudern ist zwar eine Alternative, aber kein echter Ersatz für eine Klimmzugstange. Eine Klimmzugstange ist auf jeden Fall eine Investition Wert.

Good Mornings

Good Mornings bezeichnen das Rumpfaufrichten im Stehen. Wenn Sie keine Hantel zur Verfügung haben, können Sie auch einfach eine Tasche verwenden. Halten Sie das Gewicht am langen Arm über Ihrem Kopf in beiden Händen fest, gehen Sie leicht in die Knie und schieben Sie Ihren Po nach hinten. Der Oberkörper neigt sich nach vorn und Sie versuchen in der Lendenwirbelsäule die

natürliche Lordose zu erhalten. Durch den Langen Hebel am gestreckten Arm brauchen Sie nicht so große Gewichte.

Alle diese Heimübungen können wie üblich periodisiert werden, da sich die Schwierigkeit in den meisten Fällen sehr gut über die Ausführung steuern lässt. Je nach Ziel können Sie sowohl Kraftausdauer(20+ WDH), Muskelaufbau(6-12 WDH) trainieren. Für ein Maximalkrafttraining sind diese Übungen jedoch weniger geeignet.