

# Der „absolute Anfänger Trainingsplan“

Dieser Plan richtet sich an gesunde Menschen, aber absolute Anfänger, die sich selbst auch gerne als „Sportmuffel“ bezeichnen würden. Dieser Plan ist koordinativ recht anspruchslos und sehr Maschinen-lastig. Jeder, der in der Lage ist, die Anleitung, die oft an der Maschine angebracht ist zu lesen, sollte die Übungen auch korrekt ausführen können. Er bildet dennoch ein solides Grundgerüst, auf dem später aufgebaut werden kann.

Zielgruppe für diesen Plan sind in erster Linie Fitness-Einsteiger, deren Ziel weder Kraftsport, noch Bodybuilding ist und keine Lust auf einen langen Lernprozess mit den Grundübungen haben, sondern erst einmal durchstarten wollen. Wenn Sie einen Einstiegsplan suchen, der Ihre Athletik optimal fördert und Grundlagen für sehr intensives Training schafft, sind Sie mit dem **WKM-Plan** besser bedient.

1. Beinpresse
2. Beinbeuger
3. Brustpresse
4. Rudern am Kabelzug
5. Frontdrücken an der Multipresse
6. Lat.-Ziehen zum Kinn
7. Hyperextensions auf der Lateralbank
8. Crunches an der Bauchmaschine

## Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Der Anfänger Plan

### Wiederholungsbereich

Für den absoluten Beginner empfiehlt sich ein Wiederholungsbereich von etwa 15 Wiederholungen. Wir befinden uns damit irgendwo zwischen Muskelaufbau und Kraftausdauer. Außerdem vermeiden wir zu hohe Belastungsspitzen und eine zu hohe Belastung des zentralen Nervensystems. Drei Sätze zu je 15 Wiederholungen nach einem kurzen Warmup sollten zu Beginn völlig genügen.

### Intensität

Es muss zwar kein Muskelversagen sein, denn gerade das sorgt am Anfang für viel zu lange Regenerationszeiten, aber die Intensität sollte so gewählt werden, dass maximal noch 2 weitere saubere Wiederholungen schaffbar gewesen wären.

### Weitere Anmerkungen zu diesem Trainingsplan

Ihre Arme werden bei den Zug- und Druckübungen eigentlich ausreichend trainiert. Wenn ihnen das nicht ausreicht, können Sie bei Bedarf eine Bizeps oder Trizeps Übung mit ins Programm nehmen. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Programm nicht zu voll wird. Diesen Plan können Sie sehr gut als Einstiegsplan nutzen. Da er aber sehr viele Maschinen enthält, werden zwar die einzelnen Muskeln gut trainiert, es fehlt aber die ganzkörperliche intermuskuläre Koordination. Das bedeutet im Grunde nur so viel, dass Ihre Muskeln zwar leistungsfähiger werden, Sie aber diese Leistungsfähigkeit im späteren Verlauf durch komplexere Übungen noch auf Ihren ganzen Körper

übertragen müssen, um auch im Alltag davon besser zu profitieren.