

# Einsteiger: Der WKM Plan

Dieser Trainingsplan eignet sich für alle, die in ernsthaftes Krafttraining oder Bodybuilding einsteigen wollen. Wichtig ist jedoch, dass ein gewisses Bewegungstalent vorhanden ist und die Übungen korrekt erlernt werden.

Korrektes Erlernen der Grundübungen des WKM-Plans setzt beste Voraussetzungen für späteren Erfolg. Außer der Kraftfähigkeit trainieren wir von Anfang an die intermuskuläre Koordination. Nur weil wir mit Grundübungen arbeiten, heißt das aber nicht, dass wir von Anfang an viel Gewicht auflegen.

Auch wenn Sie das Gefühl haben, Sie könnten mehr Gewicht bewegen, es geht jetzt erst einmal darum, sich korrekte Bewegungsmuster anzueignen. Was Sie hier verpassen, ist später schwer wieder auf zu holen. Wir lernten schließlich das Springen auch nicht vorm Laufen, oder?

Viele Trainer würden Ihnen im Studio übrigens als Einsteiger niemals diesem Plan empfehlen. Das hängt aber in erster Linie damit zusammen, dass die wenigsten darauf aus sind, Sie ständig im Auge zu behalten.

Wenn Sie sich für diesen Plan entscheiden, korrigieren Sie sich regelmäßig selbst. Sie können sich auch selbst filmen, um Ihre Technik zu optimieren.

Der WKM-Plan wird standardmäßig als zweier Split durchgeführt, er kann aber, gerade wenn anfangs die Intensität noch niedriger ist auch als Ganzkörper-Plan durchgeführt werden. Das hängt ganz von Ihnen ab. Starten Sie am besten mit 2 mal pro Woche Training, mit dem WKM-2er-Split können Sie das Training schnell auf 4x pro Woche erhöhen. Immerhin dauert jedes Training maximal 45 Minuten- üblicherweise sogar weniger.

## DER WKM Plan

[xtab box\_title="Der WKM Plan" text\_color="" bg\_color=""]

[xtab\_item title="Tag 1 - Basics 1"]1. Kniebeugen

2. Flachbankdrücken

3. vorgebeugtes Rudern

[/xtab\_item]

[xtab\_item title="Tag 2 - Basics 2"]1. Kreuzheben

2. Frontdrücken

3. Klimmzüge

[/xtab\_item]

[/xtab]

# **Trainingsplan in den Workoutmanager importieren**

WKM mit 12 Wiederholungen und 4 Sätzen

## **Sätze und Wiederholungen**

Wie viele Sätze und wie viele Wiederholungen pro Satz Sie am besten machen, hängt ganz von Ihnen und Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit ab, z.B. welchen Sport Sie sonst betreiben. Je fitter Sie sind, desto weniger Wiederholungen mit mehr Gewicht können Sie machen.

### **Für Anfänger meist optimal:**

1 Aufwärmatz mit 50% des Arbeitsgewichts, 3 Arbeitssätze a 12 Wiederholungen

### **PS: Was heißt WKM eigentlich?**

WKM ist keine spezielle Abkürzung. WKM war lediglich der Nutzernamen eines Forenusers, der den Plan populär gemacht hat. Der Begriff hat sich irgendwann einfach durchgesetzt.