

KRAFTTRAINING

2 × PRO WOCHE

GANZKÖRPERPLAN

Einfach. Effektiv. Für mehr Kraft im Alltag.



2 Einheiten
pro Woche



3 Sätze
8–15 Wiederholungen



60–90 Sek.
Pause



Zu Hause oder
im Studio

TRAINING A

Unterkörper – Drücken – Ziehen – Core

1

Kniebeugen



3 × 8–15

Aufrecht bleiben,
Knie über den
Zehen.

2

Liegestütze

(auf Knien oder klassisch)



3 × 8–15

Körper stabil,
Bauch anspannen.

3

Schulterdrücken

(mit Kurzhanteln oder Gummiband)



3 × 8–15

Rumpf stabil,
Bewegung
kontrollieren.

4

Ausfallschritte

(im Wechsel)



3 × 8–12
pro Seite

Oberkörper aufrecht,
kontrolliert bewegen.

5

Unterarmstütz (Plank)



3 × 30–60 Sek.

Körper stabil,
ruhig atmen.

6

Rudern

(mit Kurzhanteln oder Gummiband)



3 × 8–15

Rücken gerade,
Schulterblätter
zusammenziehen.

TRAINING B

Hüfte – Ziehen – Drücken – Core

1

Hüftheben

(Glute Bridge)



3 × 10–15

Gesäß aktiv
anspannen.

2

Rudern

(mit Kurzhanteln oder Gummiband)



3 × 8–15

Rücken gerade,
Schulterblätter
zusammenziehen.

3

Ausfallschritte rückwärts



3 × 8–12
pro Seite

Stabiler Stand,
kontrolliert absenken.

4

Seitstütz

(links und rechts)



3 × 20–40 Sek.
pro Seite

Körper in einer Linie,
Hüfte stabil.

5

Bauchübung

(z. B. Dead Bug)



3 × 10–15
pro Seite

Langsam und
kontrolliert.

6

Klimmzug-Variante

(z. B. an Tisch oder mit Band)



3 × 8–12

Rücken aktiv,
kontrollierte
Bewegung.

Wichtig:

- ✓ Wähle eine Variante, die zu dir passt.
- ✓ Saubere Ausführung ist wichtiger als Gewicht.
- ✓ Steigere dich langsam, wenn sich die Übungen leichter anfühlen.
- ✓ Plane mindestens einen Tag Pause zwischen den Einheiten.

Konstanz
bringt
Ergebnisse.

✓ Stärker.
✓ Gesünder.
✓ Selbstbewusster.
Einfach fit.