Allround Power

Trainingsplan mit Schwerpunkt Kraftaufbau Grundübungen | Dauer unter 1.5 Stunden

Parameter	Inhalt
Ziel	Aufbau von Maximalkraft und funktioneller Ganzkörperkraft durch systematische Progression in Kniebeuge, Kreuzheben, Bankdrücken, Schulterdrücken, Rudern und Klimmzug/Latzug
Trainingshäufigkeit	3 Einheiten pro Woche, ideal z. B. Montag, Mittwoch, Freitag; mindestens 1 Tag Pause zwischen schweren Ganzkörpereinheiten
Dauer pro Einheit	ca. 75-88 Minuten inklusive Einwärmen, Hauptteil und kurzem Cool-down
Intensität	RPE 7-9/10, meist 1-3 Wiederholungen im Tank; schwere Grundübungen zuerst, Technik hat Priorität vor Zusatzgewicht
Material	Langhantel, Rack, Bank, Kurzhanteln, Kabelzug, Klimmzugstange oder Latzug, Beinpresse, Maschine nach Bedarf, Cardio zum Einwärmen

Trainingsprinzip: Der Plan basiert auf schweren, technisch sauberen Mehrgelenksübungen. Die wichtigsten Grundübungen werden früh in der Einheit platziert, wenn die Leistungsfähigkeit am höchsten ist. Für Kraftaufbau werden überwiegend schwere Lasten, moderate Satzumfänge, längere Pausen und progressive Steigerungen genutzt. Ziel ist, jede Woche entweder Gewicht, Wiederholungen oder technische Qualität leicht zu verbessern.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Körpertemperatur erhöhen, Gelenke vorbereiten, Bewegungsmuster aktivieren	10-12 Min.	Bike/Rudergerät, dynamische Mobilisation, spezifische Aufwärmsätze für Kniebeuge und Bankdrücken
Hauptteil	Kraftaufbau über alle grossen Bewegungsmuster: Kniebeuge, Heben, Drücken, Ziehen, vertikales Drücken und Zug	60-70 Min.	Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben/RDL, Schulterdrücken, Rudern, Klimmzug/Latzug, ergänzende Core-Arbeit
Ausklingen	Herzfrequenz senken, Beweglichkeit erhalten, Regeneration einleiten	5-6 Min.	lockeres Gehen, Hüftbeuger-/Brustwirbelsäulenmobilität, ruhige Atmung

Belastung: Bei den Hauptübungen 3-5 Sätze mit 3-6 Wiederholungen, Pause 2-3 Minuten. Bei ergänzenden Übungen 2-3 Sätze mit 6-12 Wiederholungen, Pause 60-120 Sekunden. Arbeite mit kontrollierter Abwärtsbewegung, stabiler Rumpfspannung und sauberem Bewegungsumfang. Steigere erst, wenn alle Sätze technisch sicher absolviert werden.

Einwärmen

Rudergerät, Bike oder Laufband
Umfang: 5-6 Minuten locker bis moderat | Puls erhöhen, ohne zu ermüden

Dynamische Mobilisation + spezifische Aufwärmsätze
Umfang: 2 Runden: Hüftkreisen, Air Squats, Schulterkreisen, Band Pull Aparts; danach 2-4 leichte Aufwärmsätze der ersten Grundübung
Technik: Bewegungen kontrolliert ausführen, Gelenke vorbereiten, keine Ermüdung vor dem Hauptteil erzeugen.

Hauptteil

1. Kniebeuge mit Langhantel
Belastung: zentrale Grundübung für Beine, Gesäss, Rumpfspannung und Ganzkörperkraft
Umfang: 4 Sätze x 3-6 Wiederholungen | Pause 2-3 Min.
Technik: Füsse stabil, Brustbein aufrecht, Knie folgen den Zehen, kontrolliert tief gehen und kraftvoll aus der Mitte hochdrücken.

2. Bankdrücken mit Langhantel
Belastung: Grundübung für Brust, vordere Schulter, Trizeps und stabile Schulterblattkontrolle
Umfang: 4 Sätze x 3-6 Wiederholungen | Pause 2-3 Min.
Technik: Schulterblätter aktiv nach hinten unten, Füsse fest am Boden, Hantel kontrolliert zur unteren Brust, stabil hochdrücken.

3. Kreuzheben oder Romanian Deadlift
Belastung: Grundübung für hintere Kette, Rückenstrecker, Gesäss, Beinrückseite und Griffkraft
Umfang: 3 Sätze x 3-5 Wiederholungen beim Kreuzheben oder 3 Sätze x 6-8 beim Romanian Deadlift | Pause 2-3 Min.

Technik: Rücken neutral, Hantel nahe am Körper, Rumpf fest, Hüfte und Knie koordiniert strecken, keine ruckartige Bewegung.

4. Schulterdrücken stehend oder sitzend

Belastung: vertikale Druckkraft für Schultern, Trizeps, oberen Rücken und Rumpfstabilität
Umfang: 3 Sätze x 5-8 Wiederholungen | Pause 90-120 Sek.
Technik: Gesäss und Bauch aktiv, Rippen unten halten, Hantel gerade über Kopf führen, Kopf durch die Arme bringen.

5. Langhantelrudern oder Kabelrudern

Belastung: horizontale Zugkraft für oberen Rücken, Latissimus, hintere Schulter und Griffkraft
Umfang: 3 Sätze x 6-10 Wiederholungen | Pause 90-120 Sek.
Technik: Rumpf stabil, Schulterblätter aktiv zurückführen, Ellenbogen kontrolliert neben dem Körper ziehen, nicht mit Schwung arbeiten.

6. Klimmzug oder Latzug

Belastung: vertikale Zugkraft für Latissimus, oberen Rücken, Bizeps und Schulterblattkontrolle
Umfang: 3 Sätze x 5-8 Wiederholungen beim Klimmzug oder 3 Sätze x 8-10 beim Latzug | Pause 90-120 Sek.
Technik: Brustbein leicht anheben, Schulterblätter zuerst senken, dann ziehen, kontrolliert ablassen, keine Hohlkreuzkompensation.

Ergänzende Kraftarbeit

Beinpresse oder Ausfallschritte + Core

Umfang: 2-3 Sätze x 8-12 je Übung | geeignet: Beinpresse, Walking Lunges, Plank oder Pallof Press | nur so viel, dass die Gesamtzeit unter 90 Minuten bleibt

Ausklingen

Cool-down

Umfang: 3 Minuten locker gehen oder Bike + 2-3 Minuten Mobilität für Hüfte, Brustwirbelsäule und Brustmuskulatur
Hinweis: Regeneration priorisieren: ausreichend Schlaf, proteinreiche Ernährung und mindestens 48 Stunden Erholung bei deutlicher Muskelermüdung.