Leg King

Trainingsplan mit Schwerpunkt Kraftaufbau Beine | Dauer unter 1.5 Stunden

Parameter	Inhalt
Ziel	Aufbau von maximaler Beinkraft und stabiler Hüft-/Kniekontrolle durch schwere Grundübungen: Kniebeuge, Kreuzheben-Variante, Beinpresse, Ausfallschritte und ergänzende hintere Kette
Trainingshäufigkeit	2-3 Beineinheiten pro Woche möglich; dieser Plan ist als schwerer Beinkrafttag 1x pro Woche geeignet, mit mindestens 48-72 Stunden Erholung vor der nächsten intensiven Beinbelastung
Dauer pro Einheit	ca. 75-88 Minuten inklusive Einwärmen, schwerem Hauptteil, ergänzender Beinkraftarbeit und kurzem Cool-down
Intensität	RPE 7-9/10; bei schweren Grundübungen 1-3 Wiederholungen im Tank. Technik, Rumpfspannung und kontrollierte Tiefe haben Priorität vor Zusatzgewicht
Material	Langhantel, Rack, Sicherheitsablagen, Beinpresse, Kurzhanteln, Kabelzug, Beinbeuger-/Beinstrecker-Maschine, Wadenmaschine, Cardio zum Einwärmen

Trainingsprinzip: Der Plan ist auf Kraftaufbau der Beine ausgerichtet. Die schwersten Mehrgelenksübungen stehen am Anfang, wenn Konzentration und Leistungsfähigkeit am höchsten sind. Für Kraftaufbau werden überwiegend schwere Lasten, niedrigere Wiederholungsbereiche, längere Pausen und saubere Progression eingesetzt. Steigere das Gewicht erst, wenn alle Arbeitssätze technisch stabil und mit kontrollierter Tiefe ausgeführt werden.

Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

Phase	Ziel	Umfang	Inhalt
Einwärmen	Körpertemperatur erhöhen, Hüfte/Knie/Sprunggelenke vorbereiten, Rumpfspannung aktivieren	12-15 Min.	Bike oder Laufband locker, dynamische Beinmobilität, Hüftaktivierung, leichte Kniebeugen und spezifische Aufwärmsätze
Hauptteil	Kraftaufbau über alle zentralen Beinbewegungen: Kniebeuge, Hüftstreckung, Beindrücken, einbeinige Stabilität, Beinbeuger und Waden	58-68 Min.	Back Squat, Romanian Deadlift, Beinpresse, Bulgarian Split Squat, Beinbeuger, Wadenheben und Core-Stabilität
Ausklingen	Herzfrequenz senken, Hüfte und Oberschenkel lockern, Regeneration einleiten	5-6 Min.	lockeres Gehen, Hüftbeuger-/Quadrizeps-/Gluteus-Mobilität, ruhige Atmung

Belastung: Bei den Hauptübungen 3-5 Sätze mit 3-6 Wiederholungen, Pause 2-4 Minuten. Ergänzende Übungen 2-3 Sätze mit 6-12 Wiederholungen, Pause 75-120 Sekunden. Trainiere schwer, aber nie auf Kosten der Technik. Arbeite mit aktiver Rumpfspannung, stabiler Beinachse und kontrollierter exzentrischer Phase.

Einwärmen

Bike, Laufband oder Crosstrainer
Umfang: 6-8 Minuten locker bis moderat | Kreislauf aktivieren, Beine auf Betriebstemperatur bringen, keine Vorermüdung erzeugen

Bein-/Hüft-Warm-up + Aufwärmsätze
Umfang: 2 Runden: Hüftkreisen, Air Squats, Ausfallschritte ohne Gewicht, Glute Bridges, Sprunggelenk-Mobilität; danach 3-4 spezifische Aufwärmsätze der Kniebeuge
Technik: Beweglichkeit und Spannung aufbauen, nicht ermüden. Knie, Hüfte und Fussgewölbe bewusst kontrollieren.

Hauptteil

1. Kniebeuge mit Langhantel / Back Squat
Belastung: zentrale Grundübung für Quadrizeps, Gesäss, Rumpfspannung und maximale Beinkraft
Umfang: 5 Sätze x 3-5 Wiederholungen | Pause 3-4 Min.
Technik: Füsse stabil, Rumpf fest, Knie folgen den Zehen, kontrolliert absenken und kraftvoll aus der Mitte hochdrücken.

2. Romanian Deadlift mit Langhantel
Belastung: hintere Kette: Beinrückseite, Gesäss, Rückenstrecker und Hüftstreckkraft
Umfang: 4 Sätze x 5-6 Wiederholungen | Pause 2-3 Min.
Technik: Hüfte nach hinten schieben, Rücken neutral, Hantel nahe am Körper, Dehnung in der Beinrückseite kontrollieren und über Hüfte/Gesäss aufrichten.

3. Beinpresse schwer
Belastung: zusätzlicher schwerer Reiz für Quadrizeps und Gesäss bei stabil geführter Bewegung

Umfang: 4 Sätze x 6-8 Wiederholungen | Pause 2 Min.
Technik: Füsse schulterbreit, Knie stabil führen, kontrolliert tief gehen, Becken nicht einrollen lassen, keine vollständige Knieverriegelung oben.

4. Bulgarian Split Squat mit Kurzhanteln
Belastung: einbeinige Kraft, Beckenstabilität, Quadrizeps, Gesäss und seitliche Hüftkontrolle
Umfang: 3 Sätze x 6-8 Wiederholungen pro Seite | Pause 90-120 Sek.
Technik: Vorderer Fuss stabil, Oberkörper leicht nach vorne, kontrolliert absenken, Knieachse sauber halten, aus der ganzen Fusssohle hochdrücken.

5. Beinbeuger liegend oder sitzend
Belastung: gezielter Reiz für Beinrückseite zur Unterstützung von Kniebeuge, Hüftstreckung und Kniegelenksstabilität
Umfang: 3 Sätze x 8-10 Wiederholungen | Pause 75-90 Sek.
Technik: Hüfte stabil, kontrolliert beugen, oben kurz anspannen, langsam ablassen und Spannung nicht verlieren.

6. Wadenheben stehend oder sitzend
Belastung: Wadenkraft, Sprunggelenksstabilität und Kraftübertragung bei Kniebeuge, Ausfallschritten und Laufbewegungen
Umfang: 4 Sätze x 6-10 Wiederholungen | Pause 60-90 Sek.
Technik: Volle Dehnung unten, kontrolliert hochdrücken, oben kurz halten, ohne Schwung arbeiten.

Ergänzende Stabilität

Core: Pallof Press oder Plank
Umfang: 2-3 Sätze: Pallof Press 10-12 Wiederholungen pro Seite oder Plank 30-45 Sekunden | Ziel: Rumpfstabilität für schwere Kniebeugen und Hüftstreckbewegungen

Ausklingen

Cool-down Beine
Umfang: 3 Minuten locker gehen oder Bike + 2-3 Minuten Mobilität für Hüftbeuger, Quadrizeps, Beinrückseite, Gesäss und Sprunggelenke
Hinweis: Für Beinkraft sind konsequente Progression, saubere Technik, ausreichende Erholung und stabile Bewegungsqualität entscheidend. Bei Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden Last reduzieren, Bewegungsumfang anpassen und Technik prüfen lassen.