

Battle Rope Trainingsplan

4 Wochen Progression fürs Ganzkörper-Training - Der Fitness Guru



So nutzt du diesen Plan

- > Trainiere 2-3x pro Woche mit mindestens einem Ruhetag dazwischen.
- > Ein Satz = eine Belastungsphase, danach die angegebene Pause. So oft, wie in den Runden angegeben.
- > Qualität vor Tempo: lieber saubere, kraftvolle Wellen als hektisches Zappeln.
- > Steigere dich Woche für Woche entlang der Progressionstabelle - nicht schneller.

Sicherheit zuerst

Bevor du loslegst

Befestige das Seil an einem wirklich stabilen Fixpunkt, der deine volle Kraft aushält (fester Pfosten, Bodenanker, schwere Hantel). Steh hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Rumpf fest. Spürst du Schmerzen in Schulter oder Rücken, brich ab und korrigiere die Technik, statt weiterzumachen.

Die 6 Grundübungen

Übung	Trainiert vor allem	Kurz erklärt
Double-Arm Slams	Ganzkörper, Schultern	Beide Arme gleichzeitig kraftvoll herunterschlagen.
Alternating Waves	Schultern, Arme, Rumpf	Arme abwechselnd auf und ab - gleichmäßige Wellen.
Rope Slams + Squat	Beine, Rumpf, Schultern	In die Kniebeuge gehen und im Hochkommen slammen.
Side-to-Side Waves	Seitliche Rumpfmuskeln	Beide Arme gemeinsam nach links und rechts schwingen.
Circles	Schultern, Rotatoren	Kleine Kreise nach außen und innen, beide Arme.
Jumping Jacks + Waves	Herz-Kreislauf	Wellen halten und dabei Grätsch-Sprünge machen.

4-Wochen-Progression

Interval-Steigerung (pro Einheit)

Woche	Belastung	Pause	Runden
Woche 1	20 Sek	40 Sek	6
Woche 2	25 Sek	35 Sek	7
Woche 3	30 Sek	30 Sek	8
Woche 4	40 Sek	20 Sek	8

3 fertige Workouts

A) Einsteiger - 3 Runden

Nr	Übung	Belastung x Pause
1	Alternating Waves	20 Sek x 40 Sek
2	Double-Arm Slams	20 Sek x 40 Sek
3	Side-to-Side Waves	20 Sek x 40 Sek

B) Fortgeschritten - 4 Runden

Nr	Übung	Belastung x Pause
1	Double-Arm Slams	30 Sek x 30 Sek
2	Rope Slams + Squat	30 Sek x 30 Sek
3	Alternating Waves	30 Sek x 30 Sek
4	Circles	30 Sek x 30 Sek

C) HIIT-Finisher - 3-4 Runden

Nr	Übung	Belastung x Pause
1	Jumping Jacks + Waves	40 Sek x 20 Sek
2	Rope Slams + Squat	40 Sek x 20 Sek
3	Double-Arm Slams	40 Sek x 20 Sek

Merke

Intensives Seiltraining bringt laut Messungen der ACE rund 10 kcal pro Minute und aktiviert bei Double-Arm Slams fast den ganzen Körper - ohne harte Aufprallkräfte für die Gelenke. Dranbleiben schlägt Perfektion.

Sek = Sekunden. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.