

12-WOCHEN-EINSTIEGSPLAN

Krafttraining für Frauen, ohne Mythen - Der Fitness Guru



So nutzt du den Plan

- > Woche 1 bis 4: zwei Einheiten pro Woche, im Wechsel A und B. Ziel ist Technik, nicht Gewicht.
- > Ab Woche 5: drei Einheiten, also A, B, A - in der Woche darauf B, A, B.
- > Zwischen zwei Einheiten liegt mindestens ein Tag Pause.
- > Gewicht so wählen, dass die letzten 1 bis 2 Wiederholungen wirklich fordern.
- > Notiere nach jedem Satz Gewicht und Wiederholungen. Ohne Aufzeichnung siehst du deinen Fortschritt nicht.

Der wichtigste Satz auf diesem Blatt

Zu leicht zu trainieren ist der häufigste Grund, warum sich nichts tut. Wenn du nach dem Satz noch fünf Wiederholungen schaffen könntest, war es Aufwärmen. Du wirst von schwerem Training nicht massig - dafür ist der Testosteronspiegel rund zehnfach zu niedrig.

Ganzkörper A

Übung	Sätze x Wdh	Hinweis
Kniebeuge (Langhantel, Kurzhanteln oder Maschine)	3 x 8-10	Rücken gerade, Knie folgen den Zehen
Brustdrücken (Bank, Kurzhanteln oder Maschine)	3 x 8-10	Schulterblätter zusammenziehen
Rudern (Kabel oder Kurzhantel)	3 x 8-10	Zug Richtung Bauchnabel
Rumänisches Kreuzheben	3 x 8	Hüfte nach hinten, Knie leicht gebeugt
Plank	3 x 30-45 Sek	Gerade Linie von Kopf bis Ferse

Ganzkörper B

Übung	Sätze x Wdh	Hinweis
Beinpresse oder Ausfallschritt	3 x 8-10	Ganze Bewegung, kontrolliert ablassen
Latzug (oder Klimmzug mit Unterstützung)	3 x 8-10	Brust zur Stange denken
Schulterdrücken	3 x 8-10	Rumpf fest, kein Hohlkreuz
Hüftheben mit Gewicht (Hip Thrust)	3 x 10	Oben kurz halten, Gesäß fest anspannen
Pallof Press oder Side-Plank	3 x 30 Sek	Rumpf gegen Rotation stabil halten

Die 12 Wochen im Überblick

Woche	Einheiten	Was im Vordergrund steht
1-2	2 x Ganzkörper	Technik lernen, bewusst leicht bleiben
3-4	2 x Ganzkörper	Gewicht vorsichtig steigern, Bewegungen sitzen lassen
5-8	3 x Ganzkörper	Erste echte Steigerungsphase, Tagebuch führen
9-12	3 x Ganzkörper	Weiter steigern, letzte Wiederholungen fordern lassen

So steigerst du

- > Schaffst du bei allen Sätzen das obere Ende des Bereichs, erhöhe beim nächsten Mal das Gewicht.
- > Kleine Schritte: 2,5 kg bei Bein- und Rückenübungen, 1 bis 2 kg beim Oberkörper.
- > Klappt die Steigerung nicht, wiederhole dasselbe Gewicht. Das ist kein Rückschritt.
- > In Monat 1 steigt vor allem die Kraft, sichtbar wird es meist ab Monat 3.
- > Die Waage bewegt sich anfangs oft kaum, weil Muskeln zunehmen und Fett abnimmt. Nimm das Maßband.

Essen und Schlaf

- > Protein: 1,4 bis 1,8 g pro kg Körpergewicht am Tag, verteilt auf 3 bis 4 Mahlzeiten.
- > Nicht dauerhaft im Defizit bleiben. Für Muskelaufbau brauchst du mindestens deinen Erhaltungsbedarf.
- > 7 bis 9 Stunden Schlaf. Der Aufbau passiert in der Erholung, nicht im Studio.
- > Frauen verlieren über die Menstruation regelmäßig Eisen. Bei anhaltender Müdigkeit Blutbild prüfen lassen.

Realistisch sind im ersten Jahr etwa 2 bis 4 kg Muskelmasse, im Optimalfall bis rund 5 kg. 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.