



So nutzt du den Plan

- > Zwei bis drei Krafteinheiten pro Woche. Schaffst du nur zwei, streich die vom Freitag.
- > Wähle das Gewicht so, dass die letzten 1 bis 2 Wiederholungen wirklich fordern.
- > Wechsle zwischen Ganzkörper A und B ab. In einer 3er-Woche also A, B, A - in der nächsten B, A, B.
- > Zwischen zwei Krafteinheiten liegt mindestens ein Tag Pause.
- > Neu im Krafttraining? Lass dir die Technik der Grundübungen einmal zeigen, bevor du schwer wirst.

Warum es schwer sein muss

Mit dem Östrogenabfall reagiert der Muskel schwächer auf Reize. Die richtige Antwort darauf ist nicht Vorsicht, sondern ein stärkerer Reiz. Leichte Gewichte mit vielen Wiederholungen halten dich in Bewegung, setzen aber kaum einen Reiz für Muskeln und Knochen.

Deine Woche

Tag	Einheit	Dauer
Mo	Krafttraining Ganzkörper A	40-60 Min
Di	Ruhe oder Spaziergang	-
Mi	Krafttraining Ganzkörper B	40-60 Min
Do	Lockeres Ausdauertraining (Gesprächstempo)	30-45 Min
Fr	Krafttraining Ganzkörper A (etwas schwerer als Mo)	40-60 Min
Sa	Lockeres Ausdauertraining oder frei	nach Lust
So	Ruhe: Schlaf, Essen, regenerieren	-

Ganzkörper A

Übung	Sätze x Wdh	Hinweis
Kniebeuge (Langhantel, Kurzhanteln oder Maschine)	3 x 6-8	Rücken gerade, Knie folgen den Zehen
Brustdrücken (Bank oder Maschine)	3 x 8-10	Schulterblätter zusammen
Rudern (Kabel oder Kurzhantel)	3 x 8-10	Zug zum Bauchnabel
Rumänisches Kreuzheben	3 x 8	Hüfte nach hinten, leichte Kniebeuge
Schulterdrücken	2 x 10	Rumpf fest, kein Hohlkreuz
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 Hilfe	3 x 8-10	Brust zur Stange denken
Schrägbankdrücken (Kurzhanteln)	3 x 8-10	Ellenbogen leicht angewinkelt
Hüftheben mit Gewicht (Hip Thrust)	3 x 10	Oben kurz halten, Gesäß fest
Seitheben	2 x 12-15	Leicht, sauber, ohne Schwung
Wadenheben	3 x 15	Volle Streckung oben

Protein: die Richtwerte

- > 1,2 bis 1,6 g Protein pro kg Körpergewicht am Tag. Im Kaloriendefizit eher am oberen Rand.
- > Wichtiger als die Tagessumme: 25 bis 30 g pro Mahlzeit, verteilt auf 3 bis 4 Mahlzeiten.
- > Die häufigste Lücke ist das Frühstück. Quark, Skyr, Eier, Hüttenkäse oder ein Shake schließen sie.
- > Beispiel für 25-30 g: 250 g Magerquark, 4 Eier, 150 g Hähnchen oder 30 g Whey im Shake.

So steigert du sicher

- > Schaffst du bei allen Sätzen das obere Ende des Wiederholungsbereichs, erhöhe beim nächsten Mal das Gewicht.
- > Steigere in kleinen Schritten: 2,5 kg bei Bein- und Rückenübungen, 1 bis 2 kg beim Oberkörper.
- > Notiere Gewicht und Wiederholungen. Deine Kraftwerte zeigen Fortschritt lange vor dem Spiegel.
- > Schlechte Woche gehabt? Nimm Volumen raus statt die Technik zu opfern.
- > Rechne in Monaten, nicht in Wochen. In dieser Phase kommt der Fortschritt langsamer, aber er kommt.

Bei bekannter Osteoporose, Gelenkbeschwerden oder längerer Trainingspause vorher ärztlich abklären. 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.