**Basistraining I – Abnehmen / Aufbauen**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele: | * Körperfettanteil reduzieren * Gewöhnung an physische Belastung * Erhöhung der Bewegungsqualität |
| Belastungs-faktoren: | * 8-12 Übungen (Ganzkörpertraining) * 20-30 Wiederholungen pro Übung * Satz beenden, wenn noch 2 bis 3 Wiederholungen möglich sind * 1-2 Sätze * 1-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen * 1-2 Mal pro Woche trainieren |
| Fokus: | * Übungen mit eigenem Körpergewicht * Übungen an Kraftmaschinen * Stärkung der Stützmuskulatur * Qualität vor Quantität * Ausgleichen muskulärer Dysbalancen |



**Basistraining II – Erhalten / Kräftigen**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele: | * Erhalten oder Verbesserung der Kraft * Vorbereitung auf Muskelaufbautraining |
| Belastungs-faktoren: | * 8-12 Übungen (Ganzkörpertraining) * 15-20 Wiederholungen pro Übung * Satz beenden, wenn noch 2 bis 3 Wiederholungen möglich sind * 1-3 Sätze * 1-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen * 1-3 Mal pro Woche trainieren |
| Fokus: | * Ergänzung der Basisübungen * Übungen am Kabelzug |
|  |  |



**Aufbautraining – Volumen vergrössern**

|  |  |
| --- | --- |
| Ziele: | * Vergrösserung des Muskelquerschnitts * Erhöhung der Kraftleistung |
| Belastungs-faktoren: | * 8-12 Übungen (Ganzkörpertraining) * 8-12 Wiederholungen pro Übung * Satz mit der letztmöglichen Wiederholung beenden * 2-3 Sätze * 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen * 2-3 Mal pro Woche trainieren |
| Fokus: | * Übungen an Kraftmaschinen, Kabelzug und Freihanteln * Niveau kontinuierlich steigern (Übungen variieren und erschweren) |

