

Hanteln und Bänke:

Hanteln eignen sich besonders gut für das klassische Krafttraining, wie es schon Arnold Schwarzenegger durchgeführt hat. Die fehlende Führung der Gewichte bietet maximale Freiheit für die individuelle Bewegungsausführung. Darüber hinaus kann ein hohes Maß an Komplexität der Übungsauswahl selbst gewährleistet werden. Außerdem bieten einzelne Kurzhanteln die Möglichkeit muskuläre Dysbalancen einer Körperhälfte durch unilaterales Training auszugleichen. Abgeleitet aus den Empfehlungen des American College of Sports medicine und dem Buch des berühmten Professor Hollmann von der Deutschen Sporthochschule Köln kann anbei ein 12-wöchiger und 4-phasiger Ganzkörper-Trainingsplan entnommen werden. Dabei sollten die Gewichte so gewählt werden, dass Ihr Ausbelastungsempfinden mit einer 7-8 zu beurteilen ist, wenn Stufe 10 die maximale Auslastung indiziert.

Phase 1: Kraftausdauer

Goblet Squats

Hier ist vor allem auf die Haltung der Knie zu achten. Solange diese in Richtung der Fußspitzen zeigen, kann die Übung mit beliebiger Tiefe ausgeführt werden.

Bankdrücken

Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.

Rudern

Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.

Kreuzheben

Hier sollte eine neutrale Position der Wirbelsäule eingenommen werden.

Schulterdrücken

Ein Spiegel hilft dabei, während der Übungsausführung eine aufrechte Haltung insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule beizubehalten.

3 Sätze á 15 Wdh

3 min Pause
zwischen den
Sätzen

2x/Woche

Phase 2: Hypertrophie

Goblet Squats

Hier ist vor allem auf die Haltung der Knie zu achten. Solange diese in Richtung der Fußspitzen zeigen, kann die Übung mit beliebiger Tiefe ausgeführt werden.

Bankdrücken

Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.

Unilaterales Rudern

Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.

Kreuzheben

Hier sollte eine neutrale Position der Wirbelsäule eingenommen werden.

Schulterdrücken

Ein Spiegel hilft dabei, während der Übungsausführung eine aufrechte Haltung insbesondere im Bereich der Brustwirbelsäule beizubehalten.

1.Satz: 15 Wdh
2. Satz: 12Wdh
3. Satz: 8 Wdh
4. Satz: 6 WdhEs sollte in jedem
Satz das Gewicht
progressiv
gesteigert werden3 min Pause
zwischen den
Sätzen

2x/Woche

Phase 3: Maximalkraft

Kreuzheben Hier sollte eine neutrale Position der Wirbelsäule eingenommen werden.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
Unilaterales Rudern Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.	4 Sätze á 6 Wdh 3 min Pause	
Unilaterale Kniebeugen Dabei wird ein Fuß rücklings auf einer Knie-hohen Ablage positioniert, um das arbeitende Bein individuell zu belasten.	3 Sätze (je Bein) á 10 Wdh 3 min Pause	
Schrägbankdrücken Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird wie beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.	4 Sätze á 8 Wdh 3 min Pause	
Aufrechtes Rudern Um hier die Belastung nicht überproportional auf die Schultermuskulatur zu verteilen, werden die Ellenbogen nur bis Schulterhöhe bewegt.	4 Sätze á 10 Wdh 3 min Pause	
Phase 4: Explosivkraft		
Einarmiges Reißen Das Gewicht wird explosiv beschleunigt und über dem Kopf bei gestrecktem Arm gefangen.	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	3x/Woche
Stoßen Die Kraftübertragung findet trotz seiner Ähnlichkeit mit dem Schulterdrücken primär im Beinbereich statt	4 Sätze á 5 Wdh 3 min Pause	
Unilaterale Kniebeugen Dabei wird ein Fuß rücklings auf einer Knie-hohen Ablage positioniert, um das arbeitende Bein individuell zu belasten	4 Sätze á 12 Wdh 3 min Pause	
Unilaterales Rudern Hier sollte nicht nur verstärkt auf die 45 Grad Haltung der Arme geachtet werden, sondern auch auf die korrekte Haltung des stabilisierenden Teils des Körpers, die Wirbelsäule.		
Bankdrücken Für die optimale funktionelle Stellung der Schulter wird beim Bankrücken der Arm im 45 Grad Winkel abgespreizt.		