

Junge Erwachsene (18-25) | Einsteiger | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
Bankdrücken (LH/DB)	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Romanian Deadlift oder Deadlift	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Klimmzug oder Lat Pulldown	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Schulterdrücken (LH/DB)	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo.

Junge Erwachsene (18-25) | Einsteiger | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Plyos/Sprints möglich (dosiert)
Back Squat oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
Bankdrücken (LH/DB)	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Klimmzug oder Lat Pulldown	3-4x6-10	-
Schulterdrücken (LH/DB)	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Romanian Deadlift oder Deadlift	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Plyos/Sprints möglich (dosiert)
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.

Junge Erwachsene (18-25) | Einsteiger | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumenaufbau, Übungsauswahl stabilisieren	3 Sätze pro Übung; 10-15 Wdh.	RPE 6-7
5-8	Hypertrophie-Progression (mehr Arbeitssätze/Last)	3-4 Sätze; 8-12 Wdh.	RPE 7-8
9-12	Intensivierung + Spezialisierung (Schwachstellen)	4 Sätze; 6-10 Wdh. (Isos 10-15)	RPE 7-9 (keine erzwungenen Wdh.)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper (Beine + Push/Pull)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Front Squat	3-4x8-15	-
Bankdrücken (LH/DB)	3-4x8-15	-
Seated Row oder Kabelrudern	3-4x8-15	-
Leg Curl	3x10-15	-
Bizepscurls (DB/Kabel)	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Trizeps (Kabel); Core: Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Ganzkörper (Hinge + Rücken/Schultern)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Romanian Deadlift oder Deadlift	3-4x6-12	Konservativ starten
Klimmzug oder Lat Pulldown	3-4x8-12	-
Incline DB Press oder Chest Press	3-4x8-15	-
Lateral Raises	3x12-20	-
Leg Extension	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Wadenheben; Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Ganzkörper (Volumen/Schwachstellen)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Leg Press	3-4x8-15	-
Brust: Maschine/DB Fly oder Press	3-4x10-15	-
Rücken: Lat Pulldown + Row (Superset)	3x10-12 je	-
Schulterdrücken (LH/DB)	2-4x8-12	-
Rear Delt (Reverse Fly)	2-3x12-20	-
Zubehör/Optional: Arme (Superset Curl + Trizeps)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 8-12 min lockeres Zone-2 für Regeneration.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Progression: pro Übung 1-2 Wdh. pro Woche addieren, dann Last erhöhen (2-5%). Sätze zählen: je Muskelgruppe 8-14 harte Sätze/Woche (Gruppe 3-4 eher oben). Deload bei Bedarf in Woche 8 oder 12: -30-40% Volumen. 	Sicherheit/Coaching <ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'.

Junge Erwachsene (18-25) | Fortgeschrittene | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
Bankdrücken (LH/DB)	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Romanian Deadlift oder Deadlift	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Klimmzug oder Lat Pulldown	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Schulterdrücken (LH/DB)	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo.

Junge Erwachsene (18-25) | Fortgeschrittene | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Plyos/Sprints möglich (dosiert)
Back Squat oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
Bankdrücken (LH/DB)	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Klimmzug oder Lat Pulldown	3-4x6-10	-
Schulterdrücken (LH/DB)	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Romanian Deadlift oder Deadlift	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Plyos/Sprints möglich (dosiert)
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.

Junge Erwachsene (18-25) | Fortgeschrittene | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumen (MEV->MAV), Technik & ROM standardisieren	3-4 Sätze; 8-15 Wdh.	RPE 7-8
5-8	Progressive Overload, höhere Dichte	4-5 Sätze Hauptmuskeln; 6-12 Wdh.	RPE 7-9
9-12	Intensivierung + Deload-Option	3-4 Sätze; 5-10 Wdh. (Isos 8-15)	RPE 8-9, letzte Woche optional Deload

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Push (Brust/Schulter/Trizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bankdrücken oder Chest Press	4-5x6-10	-
Incline DB Press	3-4x8-12	-
Schulterdrücken (LH/DB)	3x6-10	Schmerzfrei; Landmine/Maschine ok
Lateral Raises	4x12-20	-
Trizeps: Cable Pushdown	3-4x10-15	-
Zubehör/Optional: Brust: Fly (Kabel/Maschine)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Pull (Rücken/Bizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hinge schwer: Trap-Bar/ RDL	3-4x4-8	Bei Gruppe 6 moderat
Klimmzug oder Lat Pulldown	4x6-12	-
Row (Langhantel/Kabel)	4x6-12	-
Rear Delt: Face Pull/Reverse Fly	3-4x12-20	-
Bizeps: Curl Variation	3-4x8-15	-
Zubehör/Optional: Unterarm/Grip optional	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Legs (Beine/Core)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Front Squat	4-5x6-12	-
Beinbeuger: Leg Curl	4x8-15	-
Leg Extension	3-4x10-15	-
Glute: Hip Thrust	3-4x6-12	-
Wadenheben	4x10-20	-
Zubehör/Optional: Core: Hanging Knee Raise oder Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 10 min lockeres Cardio zur Erholung.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Volumensteuerung: 10-20 harte Sätze/Muskel/Woche (Gruppe 5-6 eher 10-16). RPE-Management: Compounds meist RPE 7-8; Isos gelegentlich RPE 9. Wöchentlich 1 Variable steigern: Last ODER Wiederholungen ODER Satzanzahl. 	<ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'.

Erwachsene (26-35) | Einsteiger | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Hack Squat/Leg Press	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
Bankdrücken (LH/DB) oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Trap-Bar Deadlift oder Romanian Deadlift	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Klimmzug/Lat Pulldown	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Schulterdrücken (DB) oder Landmine Press	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo.

Erwachsene (26-35) | Einsteiger | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Plyos/Agility möglich, Fokus auf Zeiteffizienz
Back Squat oder Hack Squat/Leg Press	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Palloff)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
Bankdrücken (LH/DB) oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Klimmzug/Lat Pulldown	3-4x6-10	-
Schulterdrücken (DB) oder Landmine Press	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Trap-Bar Deadlift oder Romanian Deadlift	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Plyos/Agility möglich, Fokus auf Zeiteffizienz
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.

Erwachsene (26-35) | Einsteiger | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumenaufbau, Übungsauswahl stabilisieren	3 Sätze pro Übung; 10-15 Wdh.	RPE 6-7
5-8	Hypertrophie-Progression (mehr Arbeitssätze/Last)	3-4 Sätze; 8-12 Wdh.	RPE 7-8
9-12	Intensivierung + Spezialisierung (Schwachstellen)	4 Sätze; 6-10 Wdh. (Isos 10-15)	RPE 7-9 (keine erzwungenen Wdh.)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper (Beine + Push/Pull)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Hack Squat/Leg Press	3-4x8-15	-
Bankdrücken (LH/DB) oder Chest Press	3-4x8-15	-
Seated Row oder Kabelrudern	3-4x8-15	-
Leg Curl	3x10-15	-
Bizepscurls (DB/Kabel)	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Trizeps (Kabel); Core: Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Ganzkörper (Hinge + Rücken/Schultern)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Trap-Bar Deadlift oder Romanian Deadlift	3-4x6-12	Konservativ starten
Klimmzug/Lat Pulldown	3-4x8-12	-
Incline DB Press oder Chest Press	3-4x8-15	-
Lateral Raises	3x12-20	-
Leg Extension	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Wadenheben; Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Ganzkörper (Volumen/Schwachstellen)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Leg Press	3-4x8-15	-
Brust: Maschine/DB Fly oder Press	3-4x10-15	-
Rücken: Lat Pulldown + Row (Superset)	3x10-12 je	-
Schulterdrücken (DB) oder Landmine Press	2-4x8-12	-
Rear Delt (Reverse Fly)	2-3x12-20	-
Zubehör/Optional: Arme (Superset Curl + Trizeps)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 8-12 min lockeres Zone-2 für Regeneration.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Progression: pro Übung 1-2 Wdh. pro Woche addieren, dann Last erhöhen (2-5%). Sätze zählen: je Muskelgruppe 8-14 harte Sätze/Woche (Gruppe 3-4 eher oben). Deload bei Bedarf in Woche 8 oder 12: -30-40% Volumen. 	Sicherheit/Coaching <ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'.

Erwachsene (26-35) | Fortgeschrittene | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Hack Squat/Leg Press	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
Bankdrücken (LH/DB) oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Trap-Bar Deadlift oder Romanian Deadlift	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Klimmzug/Lat Pulldown	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Schulterdrücken (DB) oder Landmine Press	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo.

Erwachsene (26-35) | Fortgeschrittene | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Plyos/Agility möglich, Fokus auf Zeiteffizienz
Back Squat oder Hack Squat/Leg Press	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
Bankdrücken (LH/DB) oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Klimmzug/Lat Pulldown	3-4x6-10	-
Schulterdrücken (DB) oder Landmine Press	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Trap-Bar Deadlift oder Romanian Deadlift	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Plyos/Agility möglich, Fokus auf Zeiteffizienz
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.

Erwachsene (26-35) | Fortgeschrittene | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumen (MEV->MAV), Technik & ROM standardisieren	3-4 Sätze; 8-15 Wdh.	RPE 7-8
5-8	Progressive Overload, höhere Dichte	4-5 Sätze Hauptmuskeln; 6-12 Wdh.	RPE 7-9
9-12	Intensivierung + Deload-Option	3-4 Sätze; 5-10 Wdh. (Isos 8-15)	RPE 8-9, letzte Woche optional Deload

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Push (Brust/Schulter/Trizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bankdrücken oder Chest Press	4-5x6-10	-
Incline DB Press	3-4x8-12	-
Schulterdrücken (DB) oder Landmine Press	3x6-10	Schmerzfrei; Landmine/Maschine ok
Lateral Raises	4x12-20	-
Trizeps: Cable Pushdown	3-4x10-15	-
Zubehör/Optional: Brust: Fly (Kabel/Maschine)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Pull (Rücken/Bizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hinge schwer: Trap-Bar/ RDL	3-4x4-8	Bei Gruppe 6 moderat
Klimmzug/Lat Pulldown	4x6-12	-
Row (Langhantel/Kabel)	4x6-12	-
Rear Delt: Face Pull/Reverse Fly	3-4x12-20	-
Bizeps: Curl Variation	3-4x8-15	-
Zubehör/Optional: Unterarm/Grip optional	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Legs (Beine/Core)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Back Squat oder Hack Squat/Leg Press	4-5x6-12	-
Beinbeuger: Leg Curl	4x8-15	-
Leg Extension	3-4x10-15	-
Glute: Hip Thrust	3-4x6-12	-
Wadenheben	4x10-20	-
Zubehör/Optional: Core: Hanging Knee Raise oder Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 10 min lockeres Cardio zur Erholung.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Volumensteuerung: 10-20 harte Sätze/Muskel/Woche (Gruppe 5-6 eher 10-16). RPE-Management: Compounds meist RPE 7-8; Isos gelegentlich RPE 9. Wöchentlich 1 Variable steigern: Last ODER Wiederholungen ODER Satzanzahl. 	<ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'.

Erwachsene mittleren Alters (36-45) | Einsteiger | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hack Squat/Leg Press oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
DB-Bankdrücken oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Trap-Bar Deadlift oder Hip Hinge Maschine	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Lat Pulldown oder Klimmzug (assistiert)	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Landmine Press oder Maschine	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo.

Erwachsene mittleren Alters (36-45) | Einsteiger | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Low-Impact Power; Sprünge nur niedrig/optional
Hack Squat/Leg Press oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
DB-Bankdrücken oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Lat Pulldown oder Klimmzug (assistiert)	3-4x6-10	-
Landmine Press oder Maschine	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Trap-Bar Deadlift oder Hip Hinge Maschine	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Low-Impact Power; Sprünge nur niedrig/optional
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.

Erwachsene mittleren Alters (36-45) | Einsteiger | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumenaufbau, Übungsauswahl stabilisieren	3 Sätze pro Übung; 10-15 Wdh.	RPE 6-7
5-8	Hypertrophie-Progression (mehr Arbeitssätze/Last)	3-4 Sätze; 8-12 Wdh.	RPE 7-8
9-12	Intensivierung + Spezialisierung (Schwachstellen)	4 Sätze; 6-10 Wdh. (Isos 10-15)	RPE 7-9 (keine erzwungenen Wdh.)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper (Beine + Push/Pull)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hack Squat/Leg Press oder Front Squat	3-4x8-15	-
DB-Bankdrücken oder Chest Press	3-4x8-15	-
Seated Row oder Kabelrudern	3-4x8-15	-
Leg Curl	3x10-15	-
Bizepscurls (DB/Kabel)	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Trizeps (Kabel); Core: Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Ganzkörper (Hinge + Rücken/Schultern)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Trap-Bar Deadlift oder Hip Hinge Maschine	3-4x6-12	Konservativ starten
Lat Pulldown oder Klimmzug (assistiert)	3-4x8-12	-
Incline DB Press oder Chest Press	3-4x8-15	-
Lateral Raises	3x12-20	-
Leg Extension	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Wadenheben; Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Ganzkörper (Volumen/Schwachstellen)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Leg Press	3-4x8-15	-
Brust: Maschine/DB Fly oder Press	3-4x10-15	-
Rücken: Lat Pulldown + Row (Superset)	3x10-12 je	-
Landmine Press oder Maschine	2-4x8-12	-
Rear Delt (Reverse Fly)	2-3x12-20	-
Zubehör/Optional: Arme (Superset Curl + Trizeps)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 8-12 min lockeres Zone-2 für Regeneration.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Progression: pro Übung 1-2 Wdh. pro Woche addieren, dann Last erhöhen (2-5%). Sätze zählen: je Muskelgruppe 8-14 harte Sätze/Woche (Gruppe 3-4 eher oben). Deload bei Bedarf in Woche 8 oder 12: -30-40% Volumen. 	<p>Sicherheit/Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'. Schlaf/Stress berücksichtigen: bei hoher Alltagslast Volumen um 10-20% reduzieren.

Erwachsene mittleren Alters (36-45) | Fortgeschrittene | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hack Squat/Leg Press oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
DB-Bankdrücken oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Trap-Bar Deadlift oder Hip Hinge Maschine	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Lat Pulldown oder Klimmzug (assistiert)	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Landmine Press oder Maschine	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	Sicherheit/Coaching <ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo.

Erwachsene mittleren Alters (36-45) | Fortgeschrittene | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Low-Impact Power; Sprünge nur niedrig/optional
Hack Squat/Leg Press oder Front Squat	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
DB-Bankdrücken oder Chest Press	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Lat Pulldown oder Klimmzug (assistiert)	3-4x6-10	-
Landmine Press oder Maschine	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Trap-Bar Deadlift oder Hip Hinge Maschine	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Low-Impact Power; Sprünge nur niedrig/optional
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.

Erwachsene mittleren Alters (36-45) | Fortgeschrittene | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumen (MEV->MAV), Technik & ROM standardisieren	3-4 Sätze; 8-15 Wdh.	RPE 7-8
5-8	Progressive Overload, höhere Dichte	4-5 Sätze Hauptmuskeln; 6-12 Wdh.	RPE 7-9
9-12	Intensivierung + Deload-Option	3-4 Sätze; 5-10 Wdh. (Isos 8-15)	RPE 8-9, letzte Woche optional Deload

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Push (Brust/Schulter/Trizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bankdrücken oder Chest Press	4-5x6-10	-
Incline DB Press	3-4x8-12	-
Landmine Press oder Maschine	3x6-10	Schmerzfrei; Landmine/Maschine ok
Lateral Raises	4x12-20	-
Trizeps: Cable Pushdown	3-4x10-15	-
Zubehör/Optional: Brust: Fly (Kabel/Maschine)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Pull (Rücken/Bizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hinge schwer: Trap-Bar/ RDL	3-4x4-8	Bei Gruppe 6 moderat
Lat Pulldown oder Klimmzug (assistiert)	4x6-12	-
Row (Langhantel/Kabel)	4x6-12	-
Rear Delt: Face Pull/Reverse Fly	3-4x12-20	-
Bizeps: Curl Variation	3-4x8-15	-
Zubehör/Optional: Unterarm/Grip optional	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Legs (Beine/Core)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hack Squat/Leg Press oder Front Squat	4-5x6-12	-
Beinbeuger: Leg Curl	4x8-15	-
Leg Extension	3-4x10-15	-
Glute: Hip Thrust	3-4x6-12	-
Wadenheben	4x10-20	-
Zubehör/Optional: Core: Hanging Knee Raise oder Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 10 min lockeres Cardio zur Erholung.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> • Volumensteuerung: 10-20 harte Sätze/Muskel/Woche (Gruppe 5-6 eher 10-16). • RPE-Management: Compounds meist RPE 7-8; Isos gelegentlich RPE 9. • Wöchentlich 1 Variable steigern: Last ODER Wiederholungen ODER Satzanzahl. 	<ul style="list-style-type: none"> • ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. • Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'. • Schlaf/Stress berücksichtigen: bei hoher Alltagslast Volumen um 10-20% reduzieren.

Reifere Erwachsene (46-55) | Einsteiger | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Leg Press oder Goblet Squat	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
Chest Press Maschine oder DB-Bankdrücken	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Trap-Bar Deadlift leicht oder Hip Hinge Maschine	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Seated Row + Lat Pulldown	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Landmine Press oder Schulterpresse Maschine	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo. Bei kardiometabolischen Risiken ärztliche Abklärung und Blutdruckmonitoring empfohlen.

Reifere Erwachsene (46-55) | Einsteiger | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Power-Impulse sehr dosiert, kein High-Impact
Leg Press oder Goblet Squat	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
Chest Press Maschine oder DB-Bankdrücken	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Seated Row + Lat Pulldown	3-4x6-10	-
Landmine Press oder Schulterpresse Maschine	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Trap-Bar Deadlift leicht oder Hip Hinge Maschine	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Power-Impulse sehr dosiert, kein High-Impact
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik. Bei kardiometabolischen Risiken ärztliche Abklärung und Blutdruckmonitoring empfohlen.

Reifere Erwachsene (46-55) | Einsteiger | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumenaufbau, Übungsauswahl stabilisieren	3 Sätze pro Übung; 10-15 Wdh.	RPE 6-7
5-8	Hypertrophie-Progression (mehr Arbeitssätze/Last)	3-4 Sätze; 8-12 Wdh.	RPE 7-8
9-12	Intensivierung + Spezialisierung (Schwachstellen)	4 Sätze; 6-10 Wdh. (Isos 10-15)	RPE 7-9 (keine erzwungenen Wdh.)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper (Beine + Push/Pull)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Leg Press oder Goblet Squat	3-4x8-15	-
Chest Press Maschine oder DB-Bankdrücken	3-4x8-15	-
Seated Row oder Kabelrudern	3-4x8-15	-
Leg Curl	3x10-15	-
Bizepscurls (DB/Kabel)	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Trizeps (Kabel); Core: Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Ganzkörper (Hinge + Rücken/Schultern)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Trap-Bar Deadlift leicht oder Hip Hinge Maschine	3-4x6-12	Konservativ starten
Seated Row + Lat Pulldown	3-4x8-12	-
Incline DB Press oder Chest Press	3-4x8-15	-
Lateral Raises	3x12-20	-
Leg Extension	2-3x10-15	-
Zubehör/Optional: Wadenheben; Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Ganzkörper (Volumen/Schwachstellen)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Leg Press	3-4x8-15	-
Brust: Maschine/DB Fly oder Press	3-4x10-15	-
Rücken: Lat Pulldown + Row (Superset)	3x10-12 je	-
Landmine Press oder Schulterpresse Maschine	2-4x8-12	-
Rear Delt (Reverse Fly)	2-3x12-20	-
Zubehör/Optional: Arme (Superset Curl + Trizeps)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 8-12 min lockeres Zone-2 für Regeneration.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Progression: pro Übung 1-2 Wdh. pro Woche addieren, dann Last erhöhen (2-5%). Sätze zählen: je Muskelgruppe 8-14 harte Sätze/Woche (Gruppe 3-4 eher oben). Deload bei Bedarf in Woche 8 oder 12: -30-40% Volumen. 	<p>Sicherheit/Coaching</p> <ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'. Schlaf/Stress berücksichtigen: bei hoher Alltagslast Volumen um 10-20% reduzieren. Bei kardiometabolischen Risiken ärztliche Abklärung und Blutdruckmonitoring empfohlen.

Reifere Erwachsene (46-55) | Fortgeschrittene | Ziel: Gesundheit

Ganzheitliche Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und belastbare Gelenke. Fokus auf nachhaltige Routinen.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Bewegungsqualität, moderates Volumen, Cardio-Basis	Hauptübungen 3x8-12; Zubehör 2-3x10-15	RPE 6-7
5-8	Progressive Steigerung (Last oder Wiederholungen), Kapazität	Hauptübungen 4x6-10; Zubehör 3x10-15	RPE 7-8
9-12	Kraft-Erhalt/Steigerung + Ausdauer festigen	Hauptübungen 4x5-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 7-8 (keine Maxima)

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Ganzkörper Kraft (Schwerpunkt Unterkörper)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Leg Press oder Goblet Squat	Hauptlift nach Phase	Aufwärmssätze, volle ROM
Rudern (Kabel/Seated Row)	Hauptlift nach Phase	Schulterblattkontrolle
Chest Press Maschine oder DB-Bankdrücken	Hauptlift nach Phase	Neutraler Griff falls nötig
Trap-Bar Deadlift leicht oder Hip Hinge Maschine	Zubehör nach Phase	Tempo kontrolliert
Core: Pallof Press oder Dead Bug	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min (Bike/Ergometer).

Einheit B: Ganzkörper Kraft + Mobility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Split Squat oder Step-ups	Zubehör nach Phase	Knie stabil, langsam ablassen
Seated Row + Lat Pulldown	Hauptlift nach Phase	Saubere Schulterposition
Landmine Press oder Schulterpresse Maschine	Zubehör nach Phase	Schmerzfrei, ggf. Maschine
Beinbeuger: Leg Curl	2-4x8-15	-
Loaded Carry: Farmer Carry	3-5 x 20-40 m	Rumpfspannung
Zubehör/Optional: Mobility: Hüfte/Brustwirbelsäule/Sprunggelenk	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Zone-2 Cardio 10-15 min.

Einheit C: Kondition + Kraftausdauer (Circuit, gelenkschonend)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bike/Rower	5 min Einrollen + 6-10 min Arbeit	Gesundheit: gleichmäßig (Zone 2-3)
Goblet Squat oder Leg Press leicht	3 Runden x 10-15	-
TRX Row oder Kabelzug	3 Runden x 10-15	-
Push-up (Variante) oder Chest Press leicht	3 Runden x 8-15	-
Hip Hinge: KB Swing* oder Back Extension	3 Runden x 10-15	*nur wenn technisch sicher; sonst Back Extension
Zubehör/Optional: Core: Side Plank	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Cardio nach Alter dosieren: Intervalle 10-12 min (nur Gruppe 3-4) oder Zone-2 15-25 min (Gruppe 5-6).

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Double Progression: erst Wiederholungen am oberen Ende erreichen, dann Last um 2-5% steigern. Stop 1-3 Wiederholungen vor technischem Versagen (RIR 1-3). Woche 4 oder 8 bei Bedarf als Entlastung: -20-30% Volumen. 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerz: Belastung/ROM anpassen; keine 'durch Schmerzen trainieren'. Bei Blutdruck/Medikation: keine Pressatmung, längere Pausen, moderates Tempo. Bei kardiometabolischen Risiken ärztliche Abklärung und Blutdruckmonitoring empfohlen.

Reifere Erwachsene (46-55) | Fortgeschrittene | Ziel: Athletik

Leistungsorientiertes Training: Kraft, Power, Schnelligkeit/Koordination (altersgerecht) und Kondition.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Kraftbasis + Power-Mechanik (submax.), saubere Technik	Power 3-5x3-5; Hauptübungen 3-4x6-8; Zubehör 2-3x8-12	RPE 6-7
5-8	Kraft & Power progressiv, Energie-Systeme	Power 4-6x2-4; Hauptübungen 4x4-6; Zubehör 3x8-12	RPE 7-8
9-12	Leistungsfähigkeit konsolidieren, Ermüdung steuern	Power 3-5x2-3; Hauptübungen 3-4x3-5; Zubehör 2-3x6-10	RPE 7-8

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Unterkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Slam oder Box Step Jump	3-6x3-5	Power-Impulse sehr dosiert, kein High-Impact
Leg Press oder Goblet Squat	Hauptlift nach Phase	-
Split Squat (Bulgarian/Reverse)	3-4x6-12	-
Posterior Chain: Hamstring Curl oder Hip Thrust	3-4x8-12	-
Core: Anti-Rotation (Pallof)	2-3x8-12/Seite	-
Finisher/Option	-	Optional: 6-10 min kurze Intervalle (z.B. Bike 30/30) – nur wenn erholt.

Einheit B: Oberkörper Kraft + Power

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: Med-Ball Chest Pass	3-6x3-5	Explosiv, leicht
Chest Press Maschine oder DB-Bankdrücken	Hauptlift nach Phase	-
Rudern (Langhantel/Kabel)	Hauptlift nach Phase	-
Seated Row + Lat Pulldown	3-4x6-10	-
Landmine Press oder Schulterpresse Maschine	2-4x6-12	Neutral/landmine bei Schulterthema
Zubehör/Optional: Schultergesundheit: Face Pull	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: Sled Push oder AirBike 6-8 min (moderat).

Einheit C: Ganzkörper + Conditioning/Agility

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Power: KB Swing oder Sled Push	4-6x10-20 s	Technik priorisieren
Trap-Bar Deadlift leicht oder Hip Hinge Maschine	3-4x4-8	-
Loaded Carry (Farmer/Suitcase)	4-6 x 20-40 m	-
Agility/Footwork: Leiter, Richtungswechsel, schnelle Schritte	8-12 min	Power-Impulse sehr dosiert, kein High-Impact
Conditioning: Intervall oder Tempo	10-15 min	Ziel: Leistung ohne 'Ausbrennen'
Zubehör/Optional: Cooldown/Mobility	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Power-Übungen stets frisch: lange Pausen (60-120 s), kein Muskelversagen. Kraftlifts: Laststeigerung 2,5-5% sobald obere Wdh.-Zielzone sauber erreicht wird. Conditioning: 1 Variable pro Woche steigern (Zeit ODER Intensität), nicht beides. 	<ul style="list-style-type: none"> High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik. Bei kardiometabolischen Risiken ärztliche Abklärung und Blutdruckmonitoring empfohlen.

Reifere Erwachsene (46-55) | Fortgeschrittene | Ziel: Bodybuilding

Muskelaufbau/Bodybuilding: Hypertrophie-orientiertes Krafttraining mit strukturierter Progression und sauberer Technik.

Rahmen	
Frequenz	3 Einheiten/Woche (A-B-C)
Dauer	12 Wochen
Dauer/Einheit	60-75 Minuten
Intensität	RPE 6-8 (Fortgeschrittene Bodybuilding bis RPE 9 bei Isos)

Periodisierung (12 Wochen)

Phase (Wochen)	Fokus	Umfang/Wdh.	Intensität
1-4	Volumen (MEV->MAV), Technik & ROM standardisieren	3-4 Sätze; 8-15 Wdh.	RPE 7-8
5-8	Progressive Overload, höhere Dichte	4-5 Sätze Hauptmuskeln; 6-12 Wdh.	RPE 7-9
9-12	Intensivierung + Deload-Option	3-4 Sätze; 5-10 Wdh. (Isos 8-15)	RPE 8-9, letzte Woche optional Deload

Wochenplan (3 Einheiten)

Einheit A: Push (Brust/Schulter/Trizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Bankdrücken oder Chest Press	4-5x6-10	-
Incline DB Press	3-4x8-12	-
Landmine Press oder Schulterpresse Maschine	3x6-10	Schmerzfrei; Landmine/Maschine ok
Lateral Raises	4x12-20	-
Trizeps: Cable Pushdown	3-4x10-15	-
Zubehör/Optional: Brust: Fly (Kabel/Maschine)	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit B: Pull (Rücken/Bizeps)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Hinge schwer: Trap-Bar/ RDL	3-4x4-8	Bei Gruppe 6 moderat
Seated Row + Lat Pulldown	4x6-12	-
Row (Langhantel/Kabel)	4x6-12	-
Rear Delt: Face Pull/Reverse Fly	3-4x12-20	-
Bizeps: Curl Variation	3-4x8-15	-
Zubehör/Optional: Unterarm/Grip optional	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden

Einheit C: Legs (Beine/Core)

Übung	Sätze/Wdh.	Hinweise
Leg Press oder Goblet Squat	4-5x6-12	-
Beinbeuger: Leg Curl	4x8-15	-
Leg Extension	3-4x10-15	-
Glute: Hip Thrust	3-4x6-12	-
Wadenheben	4x10-20	-
Zubehör/Optional: Core: Hanging Knee Raise oder Cable Crunch	2-3 Sätze nach Bedarf	Nur wenn Zeit/Erholung vorhanden
Finisher/Option	-	Optional: 10 min lockeres Cardio zur Erholung.

Progression & Sicherheit

Progression	Sicherheit/Coaching
<ul style="list-style-type: none"> Volumensteuerung: 10-20 harte Sätze/Muskel/Woche (Gruppe 5-6 eher 10-16). RPE-Management: Compounds meist RPE 7-8; Isos gelegentlich RPE 9. Wöchentlich 1 Variable steigern: Last ODER Wiederholungen ODER Satzanzahl. 	<ul style="list-style-type: none"> ROM priorisieren, kontrollierte Exzentrik (2-3 s) bei Maschinen/Isos. Bei Gelenksymptomen: Übung tauschen (z.B. LH -> DB/Maschine), nicht 'durchdrücken'. Schlaf/Stress berücksichtigen: bei hoher Alltagslast Volumen um 10-20% reduzieren. Bei kardiometabolischen Risiken ärztliche Abklärung und Blutdruckmonitoring empfohlen.