

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 (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 • 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.	Sicherheit/Coaching • High-Impact (Sprünge) nur wenn schmerzfrei und Landetechnik stabil; sonst Low-Impact Alternativen. • Bei Müdigkeit: zuerst Conditioning reduzieren, nicht Krafttechnik.
---	--