



www.lcstpölsen.at

Trainingsplan für Anfänger

Mit diesem Trainingsplan kannst du arbeiten, wenn du dich zu den Anfängern zählst und noch nicht so viel Erfahrung mit Gewichtraining hast. Ich empfehle dir einen Ganzkörperplan, bei dem du an einem Tag den Oberkörper trainierst und an einem anderen Tag den Unterkörper. So wirst du am Schnellsten Erfolge erzielen können.

Für diesen Plan benötigst du drei Tage in der Woche und solltest dir dafür circa 60 - 70 Minuten einplanen. Bevor du aber loslegst, möchte ich dir noch ein paar wichtige Dinge mit auf dem Weg geben.

Solltest du das erste Mal in einem Fitnessstudio sein, dann lass dich unbedingt von einem Fachpersonal einschulen und beraten. Optimal wäre es, wenn du dir für ein bis zwei Stunden einen Personaltrainer buchst, um es auch wirklich von der Picke an richtig zu lernen. Pass nur gut auf und frage nach ob die jeweilige Person auch eine gute Ausbildung in diesem Bereich genossen hat. Heutzutage ist es leider so, dass sich Leute schon als Personaltrainer bezeichnen, sobald sie zwei YouTube Videos über Bankdrücken gesehen haben.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist sich vor Trainingsbeginn gut aufzuwärmen. Am besten eignet sich dafür, dass du vor deinen Arbeitssätzen zwei bis drei Aufwärmätze machst mit jeweils 20 Wiederholungen. Also du führst die Übung ganz normal aus, nur ohne Gewicht - Es sollte nicht anstrengend sein. Die Arbeitssätze allerdings, besonders die letzten drei Wiederholungen dürfen schon schweißtreibend sein, denn merke dir eins, wenn es zu einfach von der Hand geht, werden sich keine großen Erfolge einstellen können. Du musst also immer " kratzen und beißen ", so wie bei allen Sachen für die es sich zu kämpfen lohnt.

Des Weiteren möchte ich, dass du weißt, dass es keine große Wissenschaft ist, zu trainieren. Grundübungen mit ein bis zwei Isolationsübungen, mehr benötigst du nicht. Es ist immer wieder faszinierend für mich mit anzusehen, wenn Leute 20 Minuten dafür benötigen sich etwas für eine Übung zu basteln, dann lediglich fünf Minuten trainieren und anschließend wieder 20 Minuten dafür brauchen, um alles wieder wegzuräumen.

Wenn du den nachfolgenden Plan konsequent durchziehst wirst du mit Sicherheit Erfolge erzielen können. Sollten Unklarheiten auftauchen oder etwas nicht verständlich genug sein, dann zögere nicht dich bei uns zu melden. Nutze hierzu einfach das Kontaktformular auf unserer Webseite www.lcstpölsen.at

Der Punkt Ernährung

Das Thema Ernährung ist besonders im Kraftsport ein wesentlicher Faktor für Erfolg. Hier musst du vorher entscheiden in welche Richtung es geht. Möchtest du Masse aufbauen oder definieren? Wenn du Gewicht drauf packen möchtest, dann solltest du dich im Überschuss befinden. Ist Definieren dein Ziel, dann fahre ein leichtes Defizit. That's it! Mehr musst du eigentlich nicht wissen. Denn auch hier musst du keine Wissenschaft daraus machen!

Setze auf proteinreiche Nahrung, egal ob du aufbauen oder abnehmen möchtest. Gute Kohlenhydratquellen sollten ebenfalls überall zu finden sein, genauso wie gesunde Fette.

Was du dir noch merken solltest:

Auch wenn du abnehmen oder definieren möchtest, verzichte nach dem Training nicht auf Kohlenhydrate! Beispielsweise ist eine Banane ideal in Kombination mit Eiweiß. Dadurch tust du deinem Körper etwas Gutes und er regeneriert auch viel schneller und besser.

Wenn du dich in dieses Thema noch intensiver hineinlesen möchtest, findest du auf unserer Homepage unter „LC St. Pölten Blog“ interessante Artikel dazu.

Begriffserklärungen

Grundübungen: Mehrere Muskelgruppen werden beansprucht

Isolationsübungen: Eine Muskelgruppe wird beansprucht

4 x 12 - 15 Wh: Du absolvierst 4 Sätze zu je 12 - 15 Wiederholungen, zwischen den Sätzen ca. eine Minuten Pause

Einheit 1 - Oberkörper

Trainingseinheit 1:

RÜCKEN - Rudern im sitzen an der Maschine	4 x 12 - 15 Wh
RÜCKEN - Latziehen mit breitem Griff	3 x 12 - 15 Wh
BRUST - Brustpresse	5 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Schulterdrücken an der Maschine	3 x 12 - 15 Wh
TRIZEPS - Trizepsdrücken am Kabelzug	4 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Bizepscurls am Kabelzug	4 x 12 - 15 Wh

Einheit 2 - Unterkörper

Trainingseinheit 2:

BEINE - Beinpresse	4 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinstrecker	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinbeuger	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Ausfallschritte im stehen	4 x 12 - 15 Wh
BEINE - Wadenheben	3 x 12 - 15 Wh

Einheit 3 - Ausdauer

Trainingseinheit 3:

CARDIO - mindestens eine Stunde
(Radfahren, Laufen, Stepper, oder eine Kombination)

Bauch:

Kann beliebig eingebaut werden
(Bauchmaschine und Beinheben)

Viel Erfolg!!