



www.lcstpölsen.at

Trainingsplan für Fortgeschrittene

Mit diesem Trainingsplan kannst du arbeiten, wenn du dich zu den Fortgeschrittenen zählst oder du den Anfänger Plan konsequent für vier Monate durchgezogen hast. Jetzt stellt sich nur die Frage ob du dich nur auf den Kraftsport konzentrieren möchtest, oder du auch im Bereich des Ausdauersports zu finden bist. Bei diesem Plan werden wir uns aber nur um den Kraftsport kümmern. Wenn du also eher weniger Zeit hast, empfehle ich dir auf einen Ganzkörperplan zu setzen. Falls mehr Zeit vorhanden ist, kannst du auch einen 3er oder 4er Splitt durchziehen.

Ich persönlich trainiere schon seit langer Zeit nach dem Ganzkörperprinzip und bin mit den Resultaten sehr zufrieden. Außerdem bin ich persönlich nicht der Typ der fünf Mal ins Studio gehen möchte. Hier entscheidest am besten du selber welches Prinzip dir lieber ist.

Bevor es nun endlich loslegst, möchte ich dir noch ein paar wichtige Dinge mit auf dem Weg geben:

Training ist keine große Wissenschaft! Du bewegst eine Last und dadurch passt sich deine Muskulatur an und wird größer. Lass dich nicht von irgendwelchen YouTubern blenden die hundert Mal irgendwelche Übungen neu erfinden. Beschäftige dich selber mit der Materie und investiere dein Geld in gute Fachleute die es dir beibringen.

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.

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.

Der Trainingsplan ist nach dem Ganzkörperprinzip aufgebaut. Falls es dir also zuviel ist, oder du lieber splitten möchtest, dann teile dir die Einheiten auf drei, vier oder fünf Training's auf.

Begriffserklärungen

Sollten gewisse Begriffe noch ein Fremdwort für dich sein, dann gehe zurück zum Anfängerplan und absolviere diesen für ein weiteres Monat als Strafe. Eigeninitiative, sowie Recherche für ein Thema welches dich interessiert ist ein wesentlicher Faktor.

Woche 1/Einheit 1 - Oberkörper

Trainingseinheit 1:

RÜCKEN - Latziehen mit breitem Griff	4 x 12 - 15 Wh
RÜCKEN - T-Bar Rudern	4 x 12 - 15 Wh
BRUST - Bankdrücken	4 x 12 - 15 Wh
BRUST - Schrägbankdrücken	4 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Schulterdrücken mit KH	4 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Seitheben	3 x 12 - 15 Wh
TRIZEPS - Trizepsdrücken am Kabelzug (Seil)	4 x 12 - 15 Wh
TRIZEPS - Trizepsdrücken am Kabelzug (Stange)	2 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Bizepscurls am Kabelzug	4 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Kurzhantelcurls	3 x 12 - 15 Wh

Woche 2/Einheit 1 - Oberkörper

Trainingseinheit 1:

RÜCKEN - Kreuzheben	4 x 12 - 15 Wh
RÜCKEN - Rudern im stehen mit LH	4 x 12 - 15 Wh
BRUST - Schrägbankdrücken	4 x 12 - 15 Wh
BRUST - Flys von oben	4 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Schulterdrücken mit LH	4 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Seitheben	3 x 12 - 15 Wh
TRIZEPS - Trizepsdrücken am Kabelzug (Seil)	4 x 12 - 15 Wh
TRIZEPS - French Press	2 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Bizepscurls am Kabelzug	4 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Hammercurls	3 x 12 - 15 Wh

Woche 3/Einheit 1 - Oberkörper

Trainingseinheit 1:

RÜCKEN - Latziehen mit breitem Griff	4 x 12 - 15 Wh
RÜCKEN - Rudern im sitzen am Kabelzug	4 x 12 - 15 Wh
BRUST - Bankdrücken enger griff	4 x 12 - 15 Wh
BRUST - Flys von unten	4 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Schulterdrücken mit KH	4 x 12 - 15 Wh
SCHULTERN - Seitheben	3 x 12 - 15 Wh
TRIZEPS - Trizepsdrücken am Kabelzug (Seil)	4 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Bizepscurls am Kabelzug	4 x 12 - 15 Wh
BIZEPS - Sz Curls	3 x 12 - 15 Wh

Woche 1/Einheit 2 - Unterkörper

Trainingseinheit 2:

BEINE - Kniebeugen	5 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinbeuger	4 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinstrecker	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Ausfallschritte im stehen	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Wadenheben	4 x 12 - 15 Wh

Woche 2/Einheit 2 - Unterkörper

Trainingseinheit 2:

BEINE - Frontkniebeugen	5 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinstrecker	4 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinbeuger	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Ausfallschritte im gehen	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Wadenheben	4 x 12 - 15 Wh

Woche 3/Einheit 2 - Unterkörper

Trainingseinheit 2:

BEINE - Beinpresse	5 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinstrecker	4 x 12 - 15 Wh
BEINE - Beinbeuger	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Ausfallschritte im stehen	3 x 12 - 15 Wh
BEINE - Wadenheben	4 x 12 - 15 Wh

Einheit 3 - Ausdauer

Trainingseinheit 3:

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

Bauch:

Kann beliebig eingebaut werden
(zwei Übungen, Beinheben hängend unbedingt mit einbauen)

Viel Erfolg!!