

TRAININGSPLAN WOCHE 1

Sanfter Wiedereinstieg – 3x pro Woche

Grundregeln

- Ruhig atmen – niemals pressen
 - Kein stechender Schmerz
 - Technik vor Gewicht
 - 2–3 Minuten Pause zwischen den Sätzen
 - Jede Einheit mit 5 Minuten Auslaufen beenden
-

Trainingseinheit (ca. 45–60 Minuten)

1. Aufwärmen – 10 Minuten

- 5 Minuten lockeres Gehen oder Rad
 - Schultern kreisen
 - Hüfte mobilisieren
 - leichte Kniebeugen ohne Gewicht
-

2. Grundübungen

Kniebeugen (Körpergewicht oder sehr leicht)

→ 3 x 8 Wiederholungen

Liegestütze (Wand oder erhöht) oder leichtes Bankdrücken

→ 3 x 6–8 Wiederholungen

Kreuzheben (sehr leicht)

→ 3 x 5 Wiederholungen

3. Aktivierung

Plank

→ 3 x 20–30 Sekunden

Glute Bridge

→ 3 x 10

Band Pull-Aparts

→ 3 x 15

4. Cool-down

5 Minuten lockeres Gehen
Optional sanftes Dehnen

Seite 2

WOCHENSTRUKTUR

Tag	Einheit
Montag	Training
Dienstag	Ruhetag / 20 Min. Spaziergang
Mittwoch	Training
Donnerstag	leichte Bewegung
Freitag	Training
Samstag	Ruhe
Sonntag	aktive Erholung

PROGRESSION NACH WOCHE 1

Nur wenn:

- keine Schmerzen
- Technik stabil
- Erholung gut

Dann:

- Unterkörper +2,5 kg
 - Oberkörper +1–2 kg
oder
 - 2 Wiederholungen mehr
-

NOTIZEN

Wie habe ich mich gefühlt?

Energielevel:

Schmerzen oder Besonderheiten:

Motivation:

Ernährung & Erholung

Protein: ca. 1,6 g pro kg Körpergewicht

Ausreichend trinken

7–8 Stunden Schlaf

Leichte Bewegung an Ruhetagen

Hinweis

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder orthopädischen Problemen bitte ärztlich abklären lassen.