
STARK AUF DAUER

Krafttraining für Frauen ab 40

Dein 12-Wochen-Hantelplan für zu Hause

12

Wochen, drei
4-Wochen-Phasen

2×

pro Woche, etwa
30 Min.

36

Übungsvarianten in
12 Übungsfamilien

Ein leichtes und ein mittleres Hantelpaar, ein stabiler Stuhl, eine freie Wand und etwas Platz am Boden.



Callidus · 2026

DEIN WEG DURCHS BUCH

Inhalt

Kapitel 1 · Warum Kraft jetzt wichtig ist

Kapitel 2 · Bevor du loslegst

Kapitel 3 · Die Grundlagen

Kapitel 4 · Dein erstes Training

Kapitel 5 · Dein 12-Wochen-Plan

Kapitel 5 Extra · Dein Fortschritt, Schritt für Schritt

Deine Meilenstein-Checks

Kapitel 6 · Deine Übungsbibliothek

Kapitel 6 Extra · Wenn sich eine Übung nicht gut anfühlt

Kapitel 7 · Erholung, Schlaf und stressige Wochen

Kapitel 8 · Ernährung für dein Training

Nahrungsergänzungsmittel: Was du wissen solltest

Rezepte, Beispieltage und Einkaufsliste

Kapitel 9 · Nach Woche 12

Kapitel 10 · Deine Fragen beantwortet

Anhang · Deine Protokolle und alles zum Nachschlagen

Quellen & Anmerkungen

So nutzt du jede Trainingskarte

Jede Trainingseinheit in diesem Buch steht auf einer Seite. So liest du die Trainingskarte.

1. Lies die Wochenseite. Dort steht, was sich diese Woche ändert – oder gleich bleibt.

2. Zwei Schreibfelder = zwei Sätze. Wähle eine Zahl im angegebenen Bereich. Beginne an der Untergrenze. Notiere nach jedem Satz die tatsächlichen Wdh. oder Sek. und kg. Nutze L/R je Seite. „/Seite“ bedeutet je Seite, „Sek.“ bedeutet Sekunden.

3. Erst beide Sätze, dann die nächste Übung. Halte die Pausen der Trainingskarte ein. Pausiere länger, wenn du es brauchst. Bei einseitigen Übungen beginnst du auf der weniger sicheren Seite. Mache dort alle Wiederholungen. Wiederhole dieselbe Anzahl auf der anderen Seite, dann folgt die Pause.

4. Stärker werden: erst mehr Wiederholungen, dann mehr Gewicht.

- Der Satz war sicher und du hast saubere Wiederholungen übrig? **Mache nächstes Mal eine Wiederholung mehr.**
- Beide Sätze an der Obergrenze, **die nächsten zwei Male, wenn du diese Übung machst? Versuche das schwerere Paar oder die schwerere Variante.** Beginne wieder an der Untergrenze.
- Bei Halteübungen und Gleichgewicht gilt dasselbe, mit **5 Sek. mehr** statt einer zusätzlichen Wiederholung.
- Nie in Woche 1. Verändere jeweils nur eine Sache.

5. Zu schwer? Mach es leichter. Nutze die leichtere Variante der Übungsseite oder weniger Gewicht. Ist der Sprung zum schwereren Paar zu groß, nimm wieder das leichtere. Bleibe damit noch ein bis zwei Wochen an der Obergrenze. Das gehört zum Plan und ist kein Rückschritt.

6. Ersatzübungen zählen. Du kommst nicht gut zum Boden oder eine Übung passt heute nicht? Nutze die Ersatzübung auf der Trainingskarte. Notiere deine gewählte Variante.

7. Wenig Zeit? Mache zwei Sätze der ersten vier Übungen und einen Satz der letzten beiden.

Woche 1

DIESE WOCHE

Beginne an der Untergrenze: 8 Wdh. bei den Hauptübungen. Rudern und Ausfallschritt im Stand (Split Squat): 8/Seite. Fersentippen: 5/Seite. Farmer-Halten: 20 Sek. Koffer-Halten: 15 Sek./Seite. Einbeinstand: 10 Sek./Seite. Lass etwa **4 saubere Wiederholungen übrig**. Finde gut machbare Varianten. Diese Woche keine schwereren Gewichte oder Varianten. Einheit C nur, wenn A/B gut machbar waren. Nutze dafür die festen Vorgaben von Lernen.

AUFWÄRMEN • 6 MIN.

Gehe 2 Min. auf der Stelle. Übe danach jede Bewegung 1 Min. Nutze die übrige Zeit zum Neuaufstellen und Durchatmen.

A (und freiwillige Einheit C): 5–6-mal Aufstehen vom Stuhl mit Hilfe (01E), 5–6 Hüftbeugen ohne Gewicht (03E), 5 leichte Wand-Liegestütze (06E), 3–4-mal sehr leichtes Rudern je Seite (08E).

B: 3–4 Ausfallschritte im Stand (Split Squat) je Seite mit geringer Tiefe (02E), 5–6 Hüftbeugen ohne Gewicht (03E), Schulterkreisen und 3–4-mal sehr leichtes Schulterdrücken im Sitzen (07E), 3–4-mal sehr leichtes Rudern je Seite (08E). Ersetzt du Schulterdrücken durch Wand-Liegestütze, übe diese ebenfalls.

RÜCKBLICK AUF LETZTE WOCHE

Energie / Schlaf (1–5):

Was lief gut?

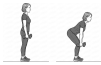
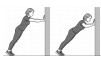
Was war schwer?

Eine Änderung für diese Woche:

Woche 1 • Einheit A

Woche: 1 Datum: _____ Zeit: 25–35 Min.

Ziel heute: Finde sichere Bewegungen.

Nr.	Abbildung	Übung + 2 Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Pause
1		Stuhl-Kniebeuge • 01C Ganzer Fuß am Boden. Stuhl sanft berühren, aufrecht aufstehen.	8–10 Körpergewicht	Wdh. _____ kg _____	Wdh. _____ kg _____	60–75 Sek.
2		Hüftbeuge mit Hanteln • 03C Hüfte nach hinten schieben. Hanteln nah an den Beinen.	8–10 kg je Hantel	Wdh. _____ kg _____	Wdh. _____ kg _____	60–75 Sek.
3		Wand-Liegestütz • 06C Brust zur Wand bewegen. Körper in einer langen Linie halten.	8–10 Körpergewicht	Wdh. _____ kg _____	Wdh. _____ kg _____	60–75 Sek.
4		Rudern mit Stuhlstütze • 08C Ellenbogen zur Hüfte ziehen. Oberkörper ruhig halten.	8–10/Seite kg, eine Hantel	L Wdh. _____ kg _____ R Wdh. _____ kg _____	L Wdh. _____ kg _____ R Wdh. _____ kg _____	60 Sek. nach beiden Seiten
5		Farmer-Halten im Stand • 09C Aufrecht stehen, Schultern locker. Weiteratmen.	20–25 Sek. kg je Hantel	Sek. _____ kg _____	Sek. _____ kg _____	45–60 Sek.
6		Dead Bug mit Fersentippen • 11C Eine Ferse sanft absenken. Rumpf ruhig halten.	5–6/Seite Körpergewicht	L Wdh. _____ kg _____ R Wdh. _____ kg _____	L Wdh. _____ kg _____ R Wdh. _____ kg _____	45 Sek. nach beiden Seiten

Regeln für Fortschritt, Leichter machen und verpasste Wochen: Seite 25

Notizen / Änderungen / nächstes Mal:

Beispiel 2 · Mehr Gewicht versuchen und wieder leichter trainieren

Fiktives Beispiel – kein Erfahrungsbericht. Mara ist in der Phase Aufbauen. Rudern, 08C, steht in Einheit A und Einheit B. Sie beginnt auf ihrer weniger sicheren linken Seite. Rechts macht sie genauso viele Wiederholungen. Ihr Zielbereich liegt bei 8–12 Wiederholungen je Seite.

Woche · Einheit	kg, eine Hantel	Satz 1 L / R	Satz 2 L / R	Saubere Wiederholungen übrig
5 · B	2	12 / 12	12 / 12	3 je Seite
6 · A	2	12 / 12	12 / 12	3 je Seite
6 · B, Versuch	4	6 / 6	Nicht gemacht	2 je Seite
6 · B, zurück zur leichten Hantel	2	Versuch war Satz 1	12 / 12	3 je Seite

Ihre Entscheidung: In zwei aufeinanderfolgenden Einheiten erreicht sie zwölf in beiden Sätzen und auf beiden Seiten. In der nächsten Einheit B versucht sie eine 4-kg-Hantel. Ihr Ziel sind acht Wiederholungen.

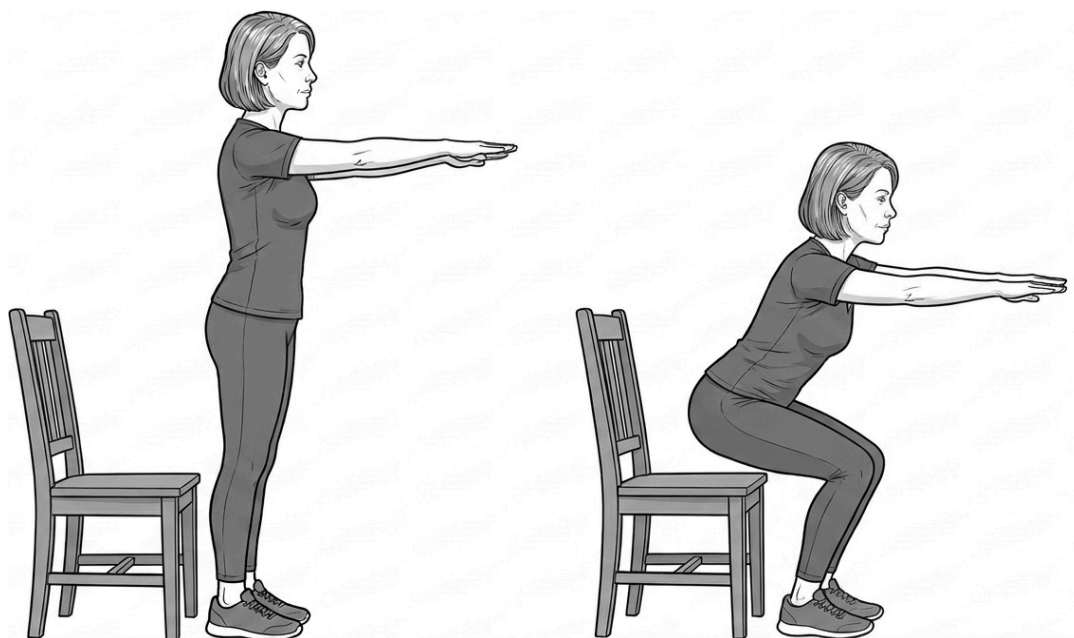
Nach sechs Wiederholungen links wären noch zwei saubere Wiederholungen möglich. Bei acht wäre ihre Reserve aufgebraucht. Sie hört bei sechs auf und macht rechts ebenfalls sechs. Heute passt dieses Gewicht nicht zur vorgesehenen Anstrengung.

Sie stellt die Hantel ab und macht Pause, nachdem sie beide Seiten trainiert hat. Für Satz 2 nimmt sie wieder 2 kg. Sie ergänzt keinen dritten Satz, um den Versuch auszugleichen.

Warum: Das neue Gewicht muss die Untergrenze mit 2–3 sauberen Wiederholungen übrig erlauben. Der Sprung auf 4 kg ist heute zu groß. Sie bleibt noch ein bis zwei Wochen bei 2 kg und zwölf Wiederholungen. Dann kann sie einen neuen Versuch erwägen. Falls vorhanden, kommt auch ein Gewicht zwischen den beiden Paaren infrage.

Ihre Notiz: „Oberkörper nicht verdrehen. Vorerst leichtes Gewicht.“ Wieder leichter zu trainieren ist eine hilfreiche Entscheidung.

01. Stuhl-Kniebeuge



START

ENDE

E – 01E AUFSTEHEN VOM STUHL MIT UNTERSTÜTZUNG

C – 01C STUHL-KNIEBEUGE MIT KÖRPERGEWICHT

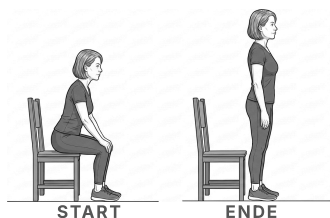
H – 01H GOBLET-KNIEBEUGE AM STUHL

Tipp 1

Lass den ganzen Fuß auf dem Boden.

Tipp 2

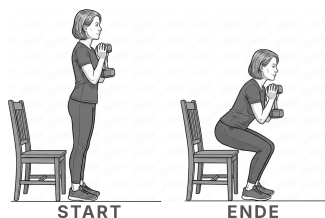
**Berühre die Sitzfläche nur leicht.
Richte dich dann ganz auf.**



START

ENDE

Leichter · 01E



START

ENDE

Schwerer · 01H

01. Stuhl-Kniebeuge

VORBEREITUNG

Stell dich direkt vor den gesicherten Stuhl. Deine Füße stehen etwas weiter als hüftbreit, die Zehen zeigen leicht nach außen. Strecke die Arme nach vorn, um dein Gleichgewicht zu halten. Deine Knie folgen der Richtung deiner Zehen.

BEWEGUNG

- ❶ Schieb die Hüfte zurück und beuge die Knie, als wolltest du dich hinsetzen.
- ❷ Senke dich, bis du die Sitzfläche leicht berührst oder knapp darüber bleibst. Deine Beine bleiben aktiv. Setz dich nicht entspannt hin.
- ❸ Drück dich über den ganzen Fuß hoch, bis du aufrecht stehst.

ATMUNG

Atme beim Absenken ein und beim Aufstehen aus.

Häufiger Fehler: Du lässt dich auf den Stuhl fallen oder holst Schwung beim Aufstehen. Bewege dich langsamer.

Trainiert: Oberschenkel und Gesäß.

Leichtere Variante (E) – 01E: Setz dich vorn auf den Stuhl, beide Füße stehen flach. Neige dich aus der Hüfte nach vorn und steh auf. Stütz dich dabei so viel wie nötig mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Setz dich für die nächste Wiederholung langsam wieder hin.

Schwerere Variante (H) – 01H: Halte eine passende Hantel senkrecht dicht vor der Brust. Umfasse das obere Ende sicher mit beiden Händen. Behalte beim ersten Training mit Gewicht dieselbe Stuhlhöhe bei. Berühre die Sitzfläche weiterhin nur leicht.

KAPITEL 8

Kapitel 8 • Ernährung für dein Training

Keine Diät. Nur fünf Gewohnheiten, die helfen.

Dies ist kein Diät-Kapitel. Es gibt kein Kalorienziel und keine verbotenen Lebensmittel. Stattdessen findest du hier fünf einfache Gewohnheiten. Sie helfen deinem Körper, das Beste aus dem Training herauszuholen. Am Ende gibt es Rezepte, Beispieltage und eine Einkaufsliste.

1. Iss zu jeder Mahlzeit etwas Protein.
2. Iss insgesamt genug.
3. Achte auf Kalzium und Vitamin D.
4. Fülle deinen halben Teller mit Pflanzen.
5. Trinke über den Tag verteilt Wasser.

Hast du eine Nierenerkrankung, Diabetes oder eine Vorgeschichte mit Essstörungen? Oder eine andere Krankheit, die deine Ernährung beeinflusst? Dann sprich mit deiner Ärztin oder einer qualifizierten Fachkraft für Ernährungsberatung, bevor du etwas änderst.

Gewohnheit 1: Protein zu jeder Mahlzeit

Training gibt deinen Muskeln den Grund, stärker zu werden. Protein liefert das Baumaterial.

Forscher haben viele Studien zusammengefasst. Das Ergebnis: Erwachsene bauten mit extra Protein beim Krafttraining etwas mehr Kraft und Muskeln auf. Für die Muskeln flachte der Zusatznutzen bei etwa 1,6 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag ab.¹³

WIE VIEL?

- Die Empfehlung der DGE für Erwachsene (19 bis unter 65 Jahre) liegt bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.²³ Das deckt den Grundbedarf von fast allen gesunden Erwachsenen.
- Ab 65 Jahren gibt die DGE einen Schätzwert von 1,0 g/kg an. Fachleute empfehlen gesunden Erwachsenen über 65 Jahren 1,0–1,2 g/kg täglich. Bei körperlicher Aktivität kann die Empfehlung höher liegen.¹¹