CALLIDUS · BAND 2 · VORLAGEN ZUM AUSDRUCKEN

Krafttraining für Frauen ab 40 – Die nächste Stufe

Trainingskarten, Wochenprotokolle und Meilenstein-Seiten

Was drin ist

- Tabellen für deinen Einstiegscheck (Kapitel 1)
- 6 Trainingskarten für die drei Blöcke (Kapitel 5)
- 12 Wochenprotokolle zum Eintragen
- Z-Protokoll für die Einheit auf Zeit (Kapitel 7)
- Meilenstein-Checks für Woche 4, 8 und 12 (Anhang)
- eine Notizseite

So druckst du

Die Seiten haben das Buchformat. Auf A4 druckst du mit „An Seite anpassen“ oder „Tatsächliche Größe“. Druck die Wochenprotokolle am besten alle auf einmal und heft sie zusammen.

Die Anleitung zu allen Übungen und Regeln steht im Buch. Diese Vorlagen ersetzen es nicht.

Dieses Material ersetzt keine ärztliche Beratung und kein persönliches Training. Der Trainingsplan ist ein redaktioneller Vorschlag und wurde nicht von einer Fachperson geprüft.
© Callidus · callidus-am.de

Reserve ist eine Schätzung. Anfangs liegt man oft daneben. Deine Notizen helfen dir, mit der Zeit genauer zu werden.

Teil 2: Zwei Probeeinheiten

Mach die beiden Einheiten an zwei Tagen mit mindestens einem freien Tag dazwischen. Wärm dich vorher 6 Minuten auf, wie auf der Trainingskarte in Kapitel 5. Lies die Anleitungen in Kapitel 6 einmal durch.

PROBEEINHEIT 1: BEWEGUNG PRÜFEN

- **Wiederholungsübungen:** Nimm ein Gewicht, das dir **leicht** vorkommt. Mach **2 Sätze mit 10 Wiederholungen**.
- **Liegestütz-Stufen:** Nimm eine **leichte Variante**, zum Beispiel an der Arbeitsplatte. Auch hier 2 Sätze mit 10 Wiederholungen.
- **Koffer-Gehen: 2 Sätze mit 20 Sekunden je Seite.** Ein Satz umfasst links und rechts.
- **Pausen:** 90 Sekunden zwischen den Sätzen. Mach beide Sätze einer Übung, dann kommt die nächste.

Übung	Gewicht / Variante	Satz 1	Satz 2	Reserve (geschätzt)	Sauber und beschwerdefrei?
Goblet-Kniebeuge · 21	____ kg	____	____	____	ja / nein
Hüftbeuge beidarmig · 24	____ kg je Hantel	____	____	____	ja / nein
Liegestütz-Stufen · 25	Variante ____	____	____	____	ja / nein
Vorgebeugtes Rudern · 27	____ kg je Hantel	____	____	____	ja / nein
Koffer-Gehen · 32	____ kg	L ____ R ____ Sek.	L ____ R ____ Sek.	–	ja / nein

PROBEEINHEIT 2: ARBEITSGEWICHT FINDEN

Dein **Arbeitsgewicht** ist das Gewicht, mit dem du **8 bis 12 saubere Wiederholungen** schaffst und noch **etwa 3 übrig** hast. Mit diesem Gewicht startest du in Woche 1.

So gehst du bei jeder der vier Wiederholungsübungen vor:

1. Mach einen Versuchssatz mit **10 Wiederholungen**. Nimm das Gewicht aus Probeeinheit 1.
2. Schätze deine Reserve am Ende des Satzes. Pausiere 2 Minuten.

3. **4 oder mehr Reserve?** Nimm für den nächsten Versuchssatz den kleinsten möglichen Schritt nach oben.
4. **2 bis 3 Reserve?** Das ist dein Arbeitsgewicht. Fertig mit dieser Übung.
5. **Weniger als 2 Reserve oder die Technik litt?** Nimm das vorherige, leichtere Gewicht. Das ist dein Arbeitsgewicht.
6. **Höchstens drei Versuchssätze pro Übung.** Ist das Gewicht noch unklar, nimm das leichtere. Passe es in Woche 1 und 2 nach den Kartenregeln an.

Liegestütz-Stufen: Statt des Gewichts änderst du die Variante. An der Arbeitsplatte stellst du die Füße weiter zurück. Danach kommt die Knievariante.

Übung	Arbeitsgewicht / Variante	Wiederholungen	Reserve
Goblet-Kniebeuge · 21	____	____	____
Hüftbeuge beidarmig · 24	____	____	____
Liegestütz-Stufen · 25	____	____	____
Vorgebeugtes Rudern · 27	____	____	____

Und die übrigen Übungen? Dead Bug, Koffer-Gehen und die Übungen aus Einheit B stellst du in deinen ersten beiden Einheiten ein. Beginne mit einem leichten Gewicht oder der leichtesten Variante. Steigere nach den Kartenregeln, bis du die Reserve von der Karte triffst.

Dein schwerstes Hantelpaar ist zu leicht? Notiere es trotzdem. Kapitel 4 zeigt dir, wie du ohne sofortigen Neukauf weiterkommst und wann sich eine Anschaffung lohnt.

Auswertung

Du startest mit dem Aufbauplan, wenn …

- … alle Übungen sauber und beschwerdefrei liefen,
- … du für jede geprüfte Übung ein Arbeitsgewicht oder eine Variante gefunden hast und
- … du deine Reserve einigermaßen sicher schätzen konntest.

Du startest mit dem Grundlagenpfad, wenn …

- … eine Übung technisch noch nicht sauber lief oder
- … du bei der Reserve sehr unsicher warst.

Kalibrieren · Einheit A · Wochen 1–4

Woche: ____ **Datum:** _____ **Neu:** Liegestütz-Stufen (25), vorgebeugtes Rudern (27). **Tempo:** ruhig. **Reserve:** etwa 3.

Nr.	Übung · ID	Zwei kurze Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Gewicht / Variante	Pause
1	Goblet-Kniebeuge · 21	Hantel an der Brust. Knie folgen den Zehen.	8–12	____	____	____ kg	90 Sek.
2	Hüftbeuge beidarmig · 24	Hüfte nach hinten. Hanteln nah an den Beinen.	8–12	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
3	Liegestütz-Stufen · 25	Körper wie ein Brett. Ruhig ab, ruhig hoch.	8–12	____	____	25____ / Füße ____	90 Sek.
4	Vorgebeugtes Rudern · 27	Rücken lang. Ellenbogen zur Hüfte.	8–12	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
5	Dead Bug · 33	Unterer Rücken bleibt am Boden. Langsam bleiben.	6–8 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	Variante ____	45 Sek.
6	Koffer-Gehen · 32	Aufrecht, nicht zur Seite kippen. Weiteratmen.	20–30 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	____ kg	60 Sek.

Woche 4: Meilenstein. Trag deine Werte im Anhang ein.

Regeln: Steigern, zu schwer, Woche verpasst → Kartenregeln vor den Karten. Stoppzeichen → Sicherheitsseite. Mindestens ein Tag Pause bis zur nächsten Einheit.

Notizen: _____

Kalibrieren · Einheit B · Wochen 1–4

Woche: ____ **Datum:** _____ **Neu:** Rückwärtsausfallschritt mit Stütze (22), Schulterdrücken im Stehen (26). **Tempo:** ruhig. **Reserve:** etwa 3.

Nr.	Übung · ID	Zwei kurze Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Gewicht / Variante	Pause
1	Rückwärtsausfallschritt mit Stütze · 22	Hand an der Arbeitsplatte. Vorderes Knie über dem Fuß.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	____ kg	90 Sek.
2	Hüftbeuge beidarmig · 24	Hüfte nach hinten. Rücken lang.	8–12	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
3	Schulterdrücken im Stehen · 26	Po und Bauch leicht fest. Nicht ins Hohlkreuz.	8–12	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
4	Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	Hand an der Arbeitsplatte, beide Füße am Boden. Ellenbogen zur Hüfte.	8–12 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	____ kg	60 Sek.
5	Beckenheben mit Gewicht · 30	Hantel quer auf dem Becken. Oben kurz halten.	10–12	____	____	____ kg	60 Sek.
6	Farmer-Gehen · 32	Schultern locker, Blick nach vorn. Kleine Schritte.	20–30 Sek.	____ Sek.	____ Sek.	____ kg je Hantel	60 Sek.

Woche 4: Meilenstein. Trag deine Werte im Anhang ein.

Regeln: Steigern, zu schwer, Woche verpasst → Kartenregeln vor den Karten. Stoppzeichen → Sicherheitsseite. Mindestens ein Tag Pause bis zur nächsten Einheit.

Notizen: _____

Ausbauen · Einheit A · Wochen 5–8

Woche: ____ **Datum:** _____ **Neu:** Hüftbeuge im versetzten Stand (23), Seitstütz (29). **Tempo:** bei 21 und 25 zügig hoch, kontrolliert ab. **Reserve:** 2–3. **+3** = dritter Satz möglich.

Nr.	Übung · ID	Zwei kurze Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Gewicht / Variante	Pause
1	Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	Zügig hoch. Kontrolliert ab.	8–12	____	____	____	____ kg	2 Min.
2	Hüftbeuge im versetzten Stand · 23	Hinterer Fuß nur zur Balance. Hüfte nach hinten.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	90 Sek.
3	Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	Zügig hoch. Linie halten.	8–12	____	____	____	25____ / Füße ____	90 Sek.
4	Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	Rücken lang. Ellenbogen zur Hüfte.	8–12	____	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
5	Seitstütz · 29	Kopf bis Knie oder Fuß eine Linie. Weiteratmen.	15–30 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	Variante ____	45 Sek.
6	Koffer-Gehen · 32	Aufrecht bleiben. Kleine Schritte.	20–40 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	60 Sek.

Woche 8: Entlastungswoche (Kapitel 3). Für den Meilenstein nimmst du die Werte deiner letzten regulären Einheit vor der Entlastung.

Regeln: Steigern, zu schwer, Woche verpasst → Kartenregeln vor den Karten. Stoppzeichen → Sicherheitsseite. Mindestens ein Tag Pause bis zur nächsten Einheit.

Notizen: _____

Ausbauen · Einheit B · Wochen 5–8

Woche: ____ **Datum:** _____ **Neu:** Pallof-Press (31). Ohne Band nimmst du Zeile 6b. **Tempo:** bei 24 zügig hoch, kontrolliert ab. **Reserve:** 2–3. **+3** = dritter Satz möglich.

Nr.	Übung · ID	Zwei kurze Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Gewicht / Variante	Pause
1	Rückwärtsausfallschritt · 22	Stütze nur bei Bedarf. Vorderes Knie über dem Fuß.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	90 Sek.
2	Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	Zügig hoch. Kontrolliert ab.	8–12	____	____	____	____ kg je Hantel	2 Min.
3	Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	Bauch leicht fest. Hanteln über die Schultern.	8–12	____	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
4	Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	Ellenbogen zur Hüfte. Schulter nicht hochziehen.	8–12 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	60 Sek.
5	Beckenheben mit Gewicht · 30	Über die Fersen hoch. Kein Hohlkreuz.	10–12	____	____	–	____ kg	60 Sek.
6	Pallof-Press · 31	Nicht zum Band drehen. Arme gerade nach vorn.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	Band / Variante ____	45 Sek.
6b	ohne Band: Koffer-Halten · 32A	Nicht zur Seite kippen. Weiteratmen.	20–40 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	45 Sek.

Woche 8: Entlastungswoche (Kapitel 3). Für den Meilenstein nimmst du die Werte deiner letzten regulären Einheit vor der Entlastung.

Regeln: Steigern, zu schwer, Woche verpasst → Kartenregeln vor den Karten. Stoppzeichen → Sicherheitsseite. Mindestens ein Tag Pause bis zur nächsten Einheit.

Notizen: _____

Festigen · Einheit A · Wochen 9–12

Woche: ____ **Datum:** _____ **Optional:** eine schwerere Variante pro Einheit, z. B. einbeinige Hüftbeuge mit Halt (23C). **Tempo:** bei 21 und 25 zügig hoch. **Reserve:** 2–3.

Nr.	Übung · ID	Zwei kurze Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Gewicht / Variante	Pause
1	Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	Zügig hoch. Kontrolliert ab.	8–12	____	____	____	____ kg	2 Min.
2	Hüftbeuge versetzt oder einbeinig mit Halt · 23	Halt an der Arbeitsplatte. Becken gerade.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	Variante ____ / ____ kg	90 Sek.
3	Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	Zügig hoch. Linie halten.	8–12	____	____	____	25____ / Füße ____	90 Sek.
4	Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	Rücken lang. Ellenbogen zur Hüfte.	8–12	____	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
5	Seitstütz · 29	Linie halten. Weiteratmen.	20–40 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	Variante ____	45 Sek.
6	Koffer-Gehen · 32	Aufrecht bleiben. Kleine Schritte.	20–40 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	60 Sek.

Woche 12: Vergleich mit Woche 4 (Anhang). Gleiche Variante, ähnliche Reserve.

Regeln: Steigern, zu schwer, Woche verpasst → Kartenregeln vor den Karten. Stoppzeichen → Sicherheitsseite. Mindestens ein Tag Pause bis zur nächsten Einheit.

Notizen: _____

Festigen · Einheit B · Wochen 9–12

Woche: ____ **Datum:** _____ **Optional:** eine schwerere Variante pro Einheit, z. B. Split Squat mit erhöhtem hinterem Fuß (22C) oder Hip Thrust am Sofa (30C).
Tempo: bei 24 zügig hoch. **Reserve:** 2–3.

Nr.	Übung · ID	Zwei kurze Hinweise	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Gewicht / Variante	Pause
1	Rückwärtsausfallschritt oder Split Squat · 22	Stütze bei Bedarf. Vorderes Knie über dem Fuß.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	Variante ____ / ____ kg	90 Sek.
2	Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	Zügig hoch. Kontrolliert ab.	8–12	____	____	____	____ kg je Hantel	2 Min.
3	Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	Bauch leicht fest. Nicht ins Hohlkreuz.	8–12	____	____	____	____ kg je Hantel	90 Sek.
4	Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	Ellenbogen zur Hüfte. Rumpf ruhig.	8–12 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	60 Sek.
5	Beckenheben oder Hip Thrust · 30	Über die Fersen hoch. Kein Hohlkreuz.	10–12	____	____	–	Variante ____ / ____ kg	60 Sek.
6	Pallof-Press · 31	Nicht zum Band drehen. Ruhig atmen.	8–10 je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	Band / Variante ____	45 Sek.
6b	ohne Band: Koffer-Halten · 32A	Nicht zur Seite kippen. Weiteratmen.	20–40 Sek. je Seite	L ____ R ____	L ____ R ____	–	____ kg	45 Sek.

Woche 12: Vergleich mit Woche 4 (Anhang). Gleiche Variante, ähnliche Reserve.

Regeln: Steigern, zu schwer, Woche verpasst → Kartenregeln vor den Karten. Stoppzeichen → Sicherheitsseite. Mindestens ein Tag Pause bis zur nächsten Einheit.

Notizen: _____

Deine Wochenprotokolle

Wie eine Einheit abläuft, zeigen die Karten. Hier trägst du ein, was du geschafft hast: bei L und R beide Seiten getrennt, bei zwei Hanteln das Gewicht je Hantel. Andere Satzgewichte schreibst du beim Satz dazu. Ein Strich (–) heißt: diese Woche kein Satz. Reserve und Tempo der Vergleichsübungen gehören in die Notizen.

Woche 1 · Kalibrieren

Starte mit den Arbeitsgewichten aus dem Einstiegscheck. Bei Übungen ohne Wert nimmst du das leichteste Gewicht. Notiere alles, auch „zu leicht".

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21	8–12	_____	_____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12	_____	_____	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25	8–12	_____	_____	–	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27	8–12	_____	_____	–	_____
Dead Bug · 33	6–8	L ____ R ____	L ____ R ____	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–30 Sek.	L ____ R ____	L ____ R ____	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt mit Stütze · 22	8–10	L ____ R ____	L ____ R ____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12	_____	_____	–	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26	8–12	_____	_____	–	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L ____ R ____	L ____ R ____	–	_____
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Farmer-Gehen · 32	20–30 Sek.	_____	_____	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 2 · Kalibrieren

Passe Gewichte an, die deutlich zu leicht oder zu schwer waren. Danach gilt die normale Steigerung.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21	8–12	_____	_____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12	_____	_____	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25	8–12	_____	_____	–	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27	8–12	_____	_____	–	_____
Dead Bug · 33	6–8	L____ R____	L____ R____	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–30 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt mit Stütze · 22	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12	_____	_____	–	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26	8–12	_____	_____	–	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L____ R____	L____ R____	–	_____
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Farmer-Gehen · 32	20–30 Sek.	_____	_____	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 3 · Kalibrieren

Die neuen Übungen sollten sich jetzt vertraut anfühlen. Achte auf eine ruhige, gleichmäßige Ausführung.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21	8–12			–	
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12			–	
Liegestütz-Stufen · 25	8–12			–	
Vorgebeugtes Rudern · 27	8–12			–	
Dead Bug · 33	6–8	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Koffer-Gehen · 32	20–30 Sek.	L ___ R ___	L ___ R ___	–	

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt mit Stütze · 22	8–10	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12			–	
Schulterdrücken im Stehen · 26	8–12			–	
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12			–	
Farmer-Gehen · 32	20–30 Sek.			–	

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 4 · Kalibrieren

Meilenstein. Trag für jede Vergleichsübung Variante, Gewicht, Wiederholungen und Reserve zusätzlich im Anhang ein.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21	8–12	_____	_____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12	_____	_____	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25	8–12	_____	_____	–	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27	8–12	_____	_____	–	_____
Dead Bug · 33	6–8	L___ R___	L___ R___	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–30 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt mit Stütze · 22	8–10	L___ R___	L___ R___	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24	8–12	_____	_____	–	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26	8–12	_____	_____	–	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L___ R___	L___ R___	–	_____
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Farmer-Gehen · 32	20–30 Sek.	_____	_____	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 5 · Ausbauen

Neue Übungen in Einheit A und B. Starte sie leicht. Bei 21, 24 und 25 übst du jetzt die zügige Aufwärtsbewegung, mit deinem bisherigen Gewicht oder etwas weniger. Solange du das Tempo lernst, änderst du an dieser Übung nichts anderes. Der dritte Satz folgt erst, wenn die Bedingungen aus Kapitel 3, Regel 4 erfüllt sind.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Hüftbeuge im versetzten Stand · 23	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Seitstütz · 29	15–30 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt · 22	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L____ R____	L____ R____	–	_____
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

_____

Notizen:

_____

_____

Woche 6 · Ausbauen

Prüfe nach jeder Einheit kurz deine Erholung am nächsten Tag. Sie entscheidet mit über den dritten Satz.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12				
Hüftbeuge im versetzten Stand · 23	8–10	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12				
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12				
Seitstütz · 29	15–30 Sek.	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L ___ R ___	L ___ R ___	–	

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt · 22	8–10	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12				
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12				
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L ___ R ___	L ___ R ___	–	
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12			–	
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L ___ R ___	L ___ R ___	–	

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 7 · Ausbauen

Normal weitertrainieren. Fühlst du dich ausgelaugt, darfst du die Entlastungswoche vorziehen. Dann tauschst du die Seiten von Woche 7 und 8. Bist du danach erholt und beschwerdefrei, trainierst du in Woche 8 normal, sonst zunächst leichter. Für den Meilenstein zählen die letzten regulären Einheiten vor der Entlastung.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Hüftbeuge im versetzten Stand · 23	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Seitstütz · 29	15–30 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt · 22	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L____ R____	L____ R____	–	_____
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

_____

Notizen:

_____

_____

Woche 8 · Ausbauen

Entlastung. Sätze halbieren und aufrunden: aus 3 werden 2, aus 2 wird 1. Warst du bei einer „+3"-Übung noch bei 2 Sätzen, bleibt Satz 2 leer. Etwa 4–5 Wiederholungen Reserve, gleiche oder leichtere Gewichte. Kein Z, kein Stoß-Extra, kein Test.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12	_____	_____ nur nach bisher 3 Sätzen	–	_____
Hüftbeuge im versetzten Stand · 23	8–10	L____ R____	–	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12	_____	_____ nur nach bisher 3 Sätzen	–	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12	_____	_____ nur nach bisher 3 Sätzen	–	_____
Seitstütz · 29	15–30 Sek.	L____ R____	–	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L____ R____	–	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt · 22	8–10	L____ R____	–	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12	_____	_____ nur nach bisher 3 Sätzen	–	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12	_____	_____ nur nach bisher 3 Sätzen	–	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L____ R____	–	–	_____
Beckenheben mit Gewicht · 30	10–12	_____	–	–	_____
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L____ R____	–	–	_____

Einheit Z: diese Woche nicht.

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 9 · Festigen

Wenn du möchtest, wählst du pro Einheit eine schwerere Variante. Starte sie unten im Bereich.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Hüftbeuge versetzt oder einbeinig mit Halt · 23	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Seitstütz · 29	20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt oder Split Squat · 22	8–10	L____ R____	L____ R____	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L____ R____	L____ R____	–	_____
Beckenheben oder Hip Thrust · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L____ R____	L____ R____	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

_____

Notizen:

_____

_____

Woche 10 · Festigen

Normal weitertrainieren. Schau kurz auf Woche 4 zurück: Wo stehst du heute?

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Hüftbeuge versetzt oder einbeinig mit Halt · 23	8–10	L___ R___	L___ R___	–	_____
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Seitstütz · 29	20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	_____
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	_____

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt oder Split Squat · 22	8–10	L___ R___	L___ R___	–	_____
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12	_____	_____	_____	_____
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L___ R___	L___ R___	–	_____
Beckenheben oder Hip Thrust · 30	10–12	_____	_____	–	_____
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	_____

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

_____

Notizen:

_____

_____

Woche 11 · Festigen

Normal weitertrainieren. Plane den Vergleich in Woche 12 an einem ausgeruhten Tag.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12				
Hüftbeuge versetzt oder einbeinig mit Halt · 23	8–10	L___ R___	L___ R___	–	
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12				
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12				
Seitstütz · 29	20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt oder Split Squat · 22	8–10	L___ R___	L___ R___	–	
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12				
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12				
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L___ R___	L___ R___	–	
Beckenheben oder Hip Thrust · 30	10–12			–	
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Woche 12 · Festigen

Vergleich. Normale Einheiten genügen. Geh für den Vergleich nicht an deine Grenze. Trag deine Werte im Anhang ein und vergleiche sie mit Woche 4.

Einheit A · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Goblet-Kniebeuge · 21 **+3**	8–12				
Hüftbeuge versetzt oder einbeinig mit Halt · 23	8–10	L___ R___	L___ R___	–	
Liegestütz-Stufen · 25 **+3**	8–12				
Vorgebeugtes Rudern · 27 **+3**	8–12				
Seitstütz · 29	20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	
Koffer-Gehen · 32	20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	

Einheit B · Datum _____

Übung	Ziel	Satz 1	Satz 2	Satz 3	kg je Hantel · Variante
Rückwärtsausfallschritt oder Split Squat · 22	8–10	L___ R___	L___ R___	–	
Hüftbeuge beidarmig · 24 **+3**	8–12				
Schulterdrücken im Stehen · 26 **+3**	8–12				
Einarmiges Rudern mit Stütze · 28	8–12	L___ R___	L___ R___	–	
Beckenheben oder Hip Thrust · 30	10–12			–	
Pallof-Press · 31 oder Koffer-Halten · 32A	8–10 / 20–40 Sek.	L___ R___	L___ R___	–	

Einheit Z (freiwillig): ☐ gemacht · Datum _____ · Werte ins Z-Protokoll in Kapitel 7

So ging es mir: Schlaf ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht · Einheiten ☐ normal ☐ reduziert ☐ pausiert (Kapitel 9)

Nächstes Mal ändere ich:

Notizen:

Zu viel? Bleib eine weitere Woche auf der aktuellen Stufe. Oder verlängere die Pause wieder. Das gehört zum Plan.

Dein Z-Protokoll

Trag einmal pro Woche ein. Zähle in der **ersten Runde** die sauberen Wiederholungen jeder Station. Bei Marschieren und Tragen genügt ein Haken. Die erste Runde zeigt, wie es dir geht. Sie sagt nichts über die Gesamtleistung aller Runden.

Station	W1	W2	W3	W4	W5	W6
Kniebeuge						
Liegestütz						
Hüftbeuge						
Marschieren						
Rudern L / R						
Dead Bug						
Farmer-Gehen / Trageblock						
Arbeit / Pause / Runden						
Anstrengung 1–10						
Notiz (subjektiv)						

Station	W7	W8	W9	W10	W11	W12
Kniebeuge						
Liegestütz						
Hüftbeuge						
Marschieren						
Rudern L / R						
Dead Bug						
Farmer-Gehen / Trageblock						
Arbeit / Pause / Runden						
Anstrengung 1–10						
Notiz (subjektiv)						

Trag Gewicht und Variante bei der Station dazu ein, wenn sie sich ändern. In deiner Entlastungswoche bleibt die Spalte leer.

Was du vergleichst: nur Wochen mit gleicher Arbeitszeit, gleicher Pause, gleichem Gewicht und gleicher Variante. Mehr saubere Wiederholungen bei ähnlicher Anstrengung sind ein Fortschritt. Wie schnell du wieder zu Atem kommst, notierst du als persönliche Beobachtung.

Meilenstein-Check Woche 4 · Dein Ausgangswert

Datum Einheit A: _____ Datum Einheit B: _____

Trag für jede Vergleichsübung die ersten zwei Sätze deiner A- und B-Einheit in Woche 4 ein.

Übung	Variante / Fußposition	Gewicht Satz 1	Wdh. Satz 1	Gewicht Satz 2	Wdh. Satz 2	Reserve	Tempo
Goblet-Kniebeuge · 21 (A)							
Liegestütz-Stufen · 25 (A)							
Vorgebeugtes Rudern · 27 (A), kg je Hantel							
Hüftbeuge beidarmig · 24 (B), kg je Hantel							
Schulterdrücken · 26 (B), kg je Hantel							

Was fällt mir im Alltag auf? _____

Wie geht es mir mit dem Training?

_____

Meilenstein-Check Woche 8 · Zwischenstand

Datum letzte reguläre Einheit A: _____ Einheit B: _____

Übertrag je Übung die ersten zwei Sätze der letzten regulären A- bzw. B-Einheit vor der Entlastung. Kein zusätzlicher Test.

Übung	Variante / Fußposition	Gewicht Satz 1	Wdh. Satz 1	Gewicht Satz 2	Wdh. Satz 2	Reserve	Tempo
Goblet-Kniebeuge · 21 (A)							
Liegestütz-Stufen · 25 (A)							
Vorgebeugtes Rudern · 27 (A), kg je Hantel							
Hüftbeuge beidarmig · 24 (B), kg je Hantel							
Schulterdrücken · 26 (B), kg je Hantel							

Habe ich eine Variante gewechselt? Nach jedem Variantenwechsel legst du einen neuen Ausgangswert mit Datum an. Vergleiche nur innerhalb derselben Variante.

Übung	neue Variante	Datum	Gewicht	Wdh. Satz 1	Wdh. Satz 2	Reserve

Meilenstein-Check Woche 12 · Dein Vergleich

Datum Einheit A: _____ Datum Einheit B: _____

Übung	Variante / Fußposition	Gewicht Satz 1	Wdh. Satz 1	Gewicht Satz 2	Wdh. Satz 2	Reserve	Tempo
Goblet-Kniebeuge · 21 (A)							
Liegestütz-Stufen · 25 (A)							
Vorgebeugtes Rudern · 27 (A), kg je Hantel							
Hüftbeuge beidarmig · 24 (B), kg je Hantel							
Schulterdrücken · 26 (B), kg je Hantel							

Vergleich mit dem gültigen Ausgangswert (Woche 4 oder dein neuer Ausgangswert nach einem Variantenwechsel): _____

So vergleichst du fair: gleiche Variante, die ersten zwei Sätze, ähnliche Reserve. Mehr Wiederholungen mit gleichem Gewicht oder mehr Gewicht bei gleichen Wiederholungen ist ein Fortschritt. Mehr Wiederholungen mit weniger Gewicht ist es nicht unbedingt.

Woran merke ich die Veränderung im Alltag?

_____

Wie geht es weiter? ☐ weiter aufbauen ☐ neu kalibrieren ☐ erhalten (Kapitel 10)

Notizen

Platz für alles, was in kein Protokoll passt: Gewichte, die du kaufen willst, Fragen für die Ärztin, Lieblingsrezepte, gute Tage.