
STARK AUF DAUER

Krafttraining für Frauen ab 40

Dein 12-Wochen-Hantelplan für zu Hause

12

Wochen, drei
4-Wochen-Phasen

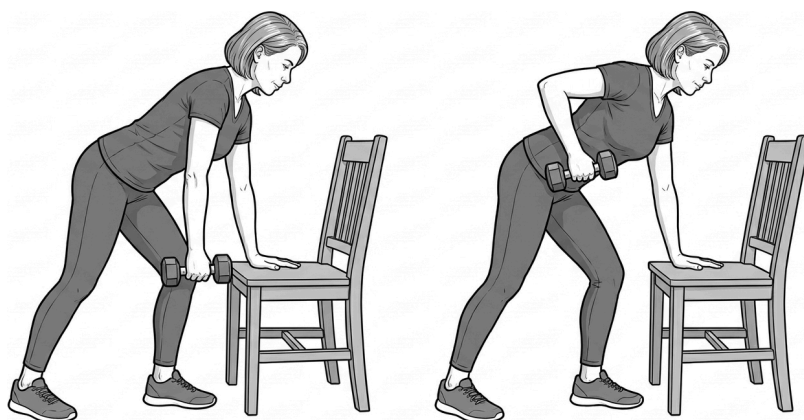
2×

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

KAPITEL 5 EXTRA

Deine Meilenstein-Checks

Woche 0 · Dein Ausgangspunkt

Datum: _____

Übertrage deinen Satz aus Kapitel 1. Hebe diese Seiten auf, damit du später darauf zurückkommen kannst.

Mein Grund: _____

AUFGABEN IM ALLTAG

Kreuze an, was dir wichtig ist. Notiere „leicht“, „brauche eine Pause“ oder „nutze Unterstützung“. Nutze weiterhin deine gewohnte Hilfe. Hier sammelst du Alltagsnotizen. Es sind keine Tests – lasse jede unsichere Aufgabe aus.

- [] Meine üblichen Einkaufstaschen tragen: _____
- [] Meine gewohnten Treppen steigen: _____
- [] Von meinem üblichen Stuhl aufstehen: _____
- [] Zum Boden und wieder hoch, wenn es gut geht: _____
- [] Meine eigene Aufgabe: _____

DEINE ERSTEN VARIANTEN UND GEWICHTE

Wähle aus Kapitel 6. Ergänze noch ungeübte Bewegungen bei deinen ersten leichten Einheiten A und B. Lass etwa 4 saubere Wiederholungen übrig. Bei Halteübungen sollten noch 5–10 Sek. sicher möglich sein. Nutze bei Gleichgewichtsübungen weiterhin Unterstützung.

Übung	Varianten-ID	kg je Hantel / eine Hantel
Stuhl-Kniebeuge	_____	_____
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) oder Ersatzübung	_____	_____
Hüftbeuge	_____	_____
Beckenheben oder Ersatzübung	_____	_____
Wand-Liegestütz	_____	0
Schulterdrücken im Sitzen oder Ersatzübung	_____	_____
Rudern	_____	_____
Farmer-Halten	_____	_____
Koffer-Halten	_____	_____
Fersentippen oder Ersatzübung	_____	_____
Einbeinstand mit Unterstützung	_____	0

Trage 0 ein, wenn du mit Körpergewicht oder ohne Hanteln übst. Übertrage beim Meilenstein-Check in Woche 4 die Werte deiner ersten Trainingskarten. Dazu gehören tatsächliche Wiederholungen oder Sek. und die Anstrengung.

Woche 4 · Was klappt inzwischen gut?

Datum: _____ Absolvierte Pflichteinheiten: _____

Nutze deine ersten Trainingskarten A/B und die Karten aus Woche 4. Vergleiche sicher ausgeführte Sätze bei ähnlicher Anstrengung. In Woche 1 bleiben etwa 4 saubere Wiederholungen übrig. In Woche 4 sind es 3–4. Notiere, wenn die Anstrengung unterschiedlich war. Mache keinen zusätzlichen schweren Test, um passende Zahlen zu bekommen.

VERGLEICHE DEINE TRAININGSNOTIZEN

Wähle drei Übungen. Notiere jeweils Variante, kg und die Wiederholungen oder Sek. beider Sätze. Schreibe dazu, wie viele saubere Wiederholungen übrig waren. Bei Halteübungen: Wie viele Sek. wären noch sicher möglich gewesen? Ergänze L/R bei einseitigen Übungen und die Unterstützung beim Gleichgewicht.

Übung	Erster Eintrag A/B	Eintrag Woche 4
_____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
_____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
_____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Gleiche Variante, gleiches Gewicht, mehr Wiederholungen bei ähnlicher Anstrengung? Das ist ein hilfreicher Fortschritt. Eine sicherere Bewegung oder ein leichter Aufbau zählt ebenfalls. Benenne andere Varianten oder Ersatzübungen. Ihre Zahlen lassen sich nicht direkt vergleichen.

DENK AN DEINEN GRUND

Mein Grund aus Kapitel 1: _____

Meine gewählte Alltagsaufgabe fühlt sich so an: _____

Gleiche Last, Treppe, gleicher Stuhl oder gleiche Hilfe wie vorher? Was hat sich verändert?

Was fällt mir beim Training inzwischen leichter? _____

Mein nächster Schritt: ☐ Aufbauen beginnen ☐ Lernen zum Üben wiederholen

Das behalte ich bei oder passe ich an: _____

Woche 12 · Erkenne deinen Fortschritt

Datum: _____ Absolvierte Pflichteinheiten: _____

Nutze normale Trainingseinheiten für den Vergleich mit Woche 4. In Woche 12 bleiben 2–3 saubere Wiederholungen übrig, in Woche 4 dagegen 3–4. Wähle Einträge mit ähnlicher Anstrengung, zum Beispiel etwa 3 sauberen Wiederholungen übrig. Findest du keine passenden Einträge, notiere das. Gehe für diesen Meilenstein-Check nicht an deine Grenze.

VERGLEICHE DEINE TRAININGSNOTIZEN

Wähle drei Übungen. Notiere Variante, kg, Wiederholungen oder Sek. je Satz und die Anstrengung. Ergänze bei Bedarf L/R, verbleibende sichere Haltezeit und die Unterstützung beim Gleichgewicht.

Übung	Eintrag Woche 4	Eintrag Woche 12
_____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
_____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
_____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Schau nach mehr Wiederholungen mit gleichem Gewicht und gleicher Variante. Auch mehr Gewicht zählt, wenn du es bei ähnlicher Anstrengung sicher kontrollierst. Eine neue Variante ist eine eigene Veränderung. Längerer Einbeistand mit mehr Unterstützung ist kein gleichwertiger Vergleich. Notiere Zeit und Unterstützung.

DENK AN DEINEN GRUND

Mein Grund aus Kapitel 1: _____

Das merke ich jetzt bei meiner Alltagsaufgabe: _____

Gleiche Aufgabe und Hilfe wie vorher? Was hat sich verändert? _____

Über diese Veränderung freue ich mich: _____

Was braucht noch Übung? _____

Mein nächster Schritt: [] Festigen wiederholen [] Mit einer Trainerin oder einem Trainer sprechen

Darauf möchte ich hinarbeiten: _____

Lernen · Protokoll für Einheit A · Wochen 1–4

Nutze die Trainingskarte Lernen A. Hier trägst du die tatsächlichen Wiederholungen und Sek. ein. Deine Ziele stehen auf der Trainingskarte.

Übung / Seite	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Datum / Trainingsdauer in Min.	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____
Stuhl-Kniebeuge · 01C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Hüftbeuge mit Hanteln · 03C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Wand-Liegestütz · 06C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Farmer-Halten im Stehen · 09C	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Dead Bug mit Fersentippen · 11C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Dead Bug mit Fersentippen · 11C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Änderungen / Grund für Beibehalten oder Reduzieren	_____	_____	_____	_____

Meilenstein-Check in Woche 4: Diese Varianten möchte ich beibehalten:

_____ Das fühlt sich klarer an: _____

Lernen · Protokoll für Einheit B · Wochen 1–4

Nutze die Trainingskarte Lernen B. Hier trägst du die tatsächlichen Wiederholungen und Sek. ein. Deine Ziele stehen auf der Trainingskarte.

Übung / Seite	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Datum / Trainingsdauer in Min.	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) mit Stütze · 02C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) mit Stütze · 02C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Beckenheben mit Körpergewicht · 04C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Schulterdrücken im Sitzen · 07C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Koffer-Halten im Stehen · 10C · L	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Koffer-Halten im Stehen · 10C · R	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Gleichgewicht mit Stütze · 12C · L	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __
Gleichgewicht mit Stütze · 12C · R	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __
Änderungen / Grund für Beibehalten oder Reduzieren	_____	_____	_____	_____

Meilenstein-Check in Woche 4: Diese Varianten möchte ich beibehalten:

_____ Das fühlt sich klarer an: _____

Aufbauen · Protokoll für Einheit A · Wochen 5–8

Nutze die Trainingskarte Aufbauen A. Hier trägst du die tatsächlichen Wiederholungen und Sek. ein. Deine Ziele stehen auf der Trainingskarte.

Übung / Seite	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Datum / Trainingsdauer in Min.	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____
Stuhl-Kniebeuge · 01C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Hüftbeuge mit Hanteln · 03C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Bankdrücken am Boden · 05C / Wand-Liegestütz · 06C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Farmer-Halten im Stehen · 09C	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Dead Bug mit Fersentippen · 11C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Dead Bug mit Fersentippen · 11C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Änderungen / Grund für Beibehalten oder Reduzieren	_____	_____	_____	_____

Aufbauen · Protokoll für Einheit B · Wochen 5–8

Nutze die Trainingskarte Aufbauen B. Hier trägst du die tatsächlichen Wiederholungen und Sek. ein. Deine Ziele stehen auf der Trainingskarte.

Übung / Seite	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Datum / Trainingsdauer in Min.	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) mit Stütze · 02C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) mit Stütze · 02C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Beckenheben mit Körpergewicht · 04C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Schulterdrücken im Sitzen · 07C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Koffer-Halten im Stehen · 10C · L	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Koffer-Halten im Stehen · 10C · R	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Gleichgewicht mit Stütze · 12C · L	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __
Gleichgewicht mit Stütze · 12C · R	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __
Änderungen / Grund für Beibehalten oder Reduzieren	_____	_____	_____	_____

Festigen · Protokoll für Einheit A · Wochen 9–12

Nutze die Trainingskarte Festigen A. Hier trägst du die tatsächlichen Wiederholungen und Sek. ein. Deine Ziele stehen auf der Trainingskarte.

Übung / Seite	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
Datum / Trainingsdauer in Min.	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____
Stuhl-Kniebeuge · 01C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Hüftbeuge mit Hanteln · 03C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Bankdrücken am Boden · 05C / Wand-Liegestütz · 06C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Farmer-Halten im Stehen · 09C	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Dead Bug mit Fersentippen · 11C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Dead Bug mit Fersentippen · 11C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Änderungen / Grund für Beibehalten oder Reduzieren	_____	_____	_____	_____

Vergleich von Woche 12 mit Woche 4: Gleiche Variante / gleiches Gewicht / gleiche Anstrengung? _____ Das hat sich verändert: _____

Festigen · Protokoll für Einheit B · Wochen 9–12

Nutze die Trainingskarte Festigen B. Hier trägst du die tatsächlichen Wiederholungen und Sek. ein. Deine Ziele stehen auf der Trainingskarte.

Übung / Seite	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12
Datum / Trainingsdauer in Min.	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____	Datum ____ Min. ____
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) mit Stütze · 02C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Ausfallschritt im Stand (Split Squat) mit Stütze · 02C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Beckenheben mit Körpergewicht · 04C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Schulterdrücken im Sitzen · 07C	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · L	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Rudern mit Stuhlstütze · 08C · R	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __	ID __ · kg __ Wdh. __ / __ saubere Wiederholungen übrig __ / __
Koffer-Halten im Stehen · 10C · L	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Koffer-Halten im Stehen · 10C · R	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __	ID __ · kg __ Sek. __ / __ sichere Sek. übrig __ / __
Gleichgewicht mit Stütze · 12C · L	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __
Gleichgewicht mit Stütze · 12C · R	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __	ID __ · ohne Gewichte Sek. __ / __ Stütze / sicher: __
Änderungen / Grund für Beibehalten oder Reduzieren	_____	_____	_____	_____

Vergleich von Woche 12 mit Woche 4: Gleiche Variante / gleiches Gewicht / gleiche Anstrengung? _____ Das hat sich verändert: _____