



KRAFT



Einleitung

Dieser Plan trainiert gezielt Beine und Rumpf. Er ist eine Ergänzung und ersetzt kein ausgewogenes Oberkörpertraining mit Druck- und Zugübungen. Eine Matte ist optional; für den Bulgarian Split Squat brauchst du eine niedrige, standsichere Auflage. Bei einseitigen Übungen zählt die Wiederholungszahl je Seite; beide Seiten zusammen bilden einen Satz.

Beginne mit 5-8 Minuten leichter Bewegung und mobilisiere die beanspruchten Gelenke. Vor der ersten schweren Übung folgen 1-3 leichte Aufwärmätze; diese zählen nicht zu den Arbeitssätzen. Wähle die Belastung so, dass am Satzende noch 2-3 technisch saubere Wiederholungen möglich wären. Bewege kontrolliert und atme weiter. Bei stechenden Schmerzen, Schwindel oder ungewöhnlichen Beschwerden beendest du das Training.



Häufigkeit des Trainings

Die Woche ist ein Beispielrhythmus. Verschiebe die Einheiten bei Bedarf, behalte aber die vorgesehenen Erholungstage und die Reihenfolge bei.

2x Training pro Woche · 6 Wochen

Montag		Beine und Bauch A
Dienstag		Pause
Mittwoch		Pause
Donnerstag		Beine und Bauch B
Freitag		Pause
Samstag		Pause
Sonntag		Pause



Beine und Bauch A

1 Squats mit dem eigenen Körpergewicht

Egal, ob du stärker, schneller oder einfach fitter werden willst - Squats mit dem eigenen Körpergewicht sind die Grundlage für einen kraftvollen Unterkörper.



2 Übungssätze



10-15 Wiederholungen



60 Sek. Pause



2 Ausfallschritt vorwärts

Ein starker Unterkörper ist das Fundament für echte Leistungsfähigkeit - und genau hier setzt der Ausfallschritt vorwärts an.



2 Übungssätze



8-10 je Seite Wiederholungen



90 Sek. Pause



3 Front-Elbow-Plank Klassisch

Ein starker Körper beginnt mit einer starken Mitte.



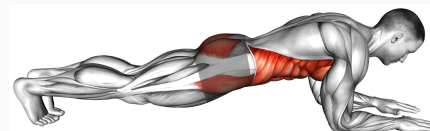
2 Übungssätze



20-35 Sek. Wiederholungen



60 Sek. Pause



4 Seitliche Bicycle Crunches

Wenn es um eine kraftvolle, definierte Körpermitte geht, gibt es kaum eine Übung, die so intensiv die seitliche Bauchmuskulatur fordert wie die seitlichen Bicycle Crunches.



2 Übungssätze



8-12 je Seite Wiederholungen



60 Sek. Pause





Beine und Bauch B

1 Bulgarian-Split-Squat Eigengewicht

Nutze eine rutschfeste, niedrige Auflage; bei Unsicherheit stattdessen den Ausfallschritt aus Training A.



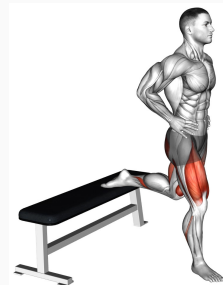
2 Übungssätze



8-10 je Seite Wiederholungen



90 Sek. Pause



2 Squats mit dem eigenen Körpergewicht

Egal, ob du stärker, schneller oder einfach fitter werden willst - Squats mit dem eigenen Körpergewicht sind die Grundlage für einen kraftvollen Unterkörper.



2 Übungssätze



12-15 Wiederholungen



60 Sek. Pause



3 Klassisches Sit-Ups Crunches

Ein kräftiger Core ist das Zentrum jeder Bewegung - er verbessert die Haltung, steigert die Leistung und schützt die Wirbelsäule.



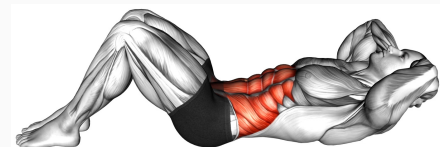
2 Übungssätze



10-15 Wiederholungen



60 Sek. Pause



4 Front-Elbow-Plank Klassisch

Ein starker Körper beginnt mit einer starken Mitte.



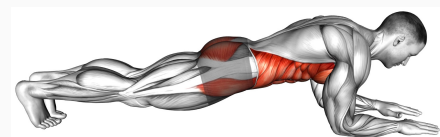
2 Übungssätze



20-35 Sek. Wiederholungen



60 Sek. Pause





Squats mit dem eigenen Körpergewicht – Körperposition & Ausführung



Körperposition

- **Fußstellung:** Stelle deine Füße etwa schulterbreit auseinander, die Zehen zeigen leicht nach außen.
- **Körperhaltung:** Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Schultern sind entspannt, der Blick geradeaus gerichtet.
- **Gewichtsverlagerung:** Dein Gewicht ruht auf der Ferse und dem Mittelfuß, um die Knie zu entlasten und die Muskulatur gezielt zu beanspruchen.
- **Spannung:** Aktiviere deine Bauchmuskeln, um eine stabile Haltung während der gesamten Bewegung zu gewährleisten.



Ausführung

- **Startposition:** Stehe aufrecht mit angespanntem Rumpf und den Füßen in einer stabilen Position.
- **Abwärtsbewegung:** Beuge langsam die Knie und senke das Gesäß kontrolliert nach unten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Achte darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.
- **Endposition:** Gehe so tief wie deine Beweglichkeit es zulässt – idealerweise bis die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden sind oder tiefer, solange die Form sauber bleibt.
- **Aufwärtsbewegung:** Drücke dich kraftvoll über die Fersen nach oben zurück in die Ausgangsposition. Halte die Spannung in den Beinen und im Rumpf aufrecht.
- **Wiederholung:** Jede Bewegung wird bewusst ausgeführt – keine schnellen oder unkontrollierten Auf- und Abbewegungen.



Zur Übung + Video



Ausfallschritt vorwärts - Körperposition & Ausführung



Körperposition

- **Standposition:** Stelle dich aufrecht hin, die Füße stehen etwa hüftbreit. Der Oberkörper bleibt gerade, die Schultern sind leicht nach hinten gezogen.
- **Beinführung:** Mache einen großen Schritt nach vorne, sodass das vordere Bein einen 90-Grad-Winkel im Kniegelenk bildet.
- **Rückenhaltung:** Der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht - kein Vorbeugen oder Zurücklehnen.
- **Gewichtsverlagerung:** Der Großteil des Körpergewichts liegt auf dem vorderen Bein, während das hintere Bein zur Unterstützung dient.

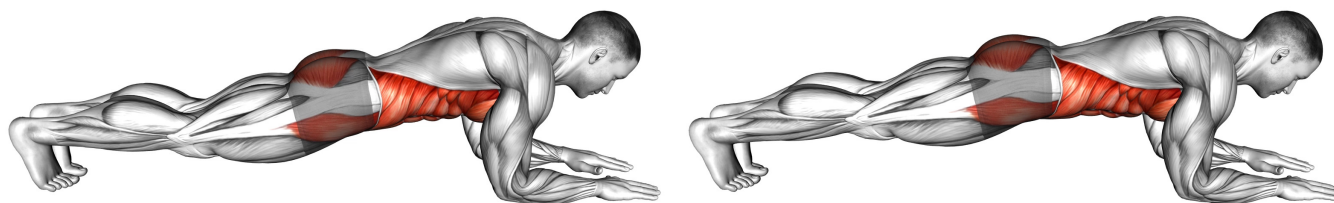


Ausführung

- **Startposition:** Stehe aufrecht mit angespannten Bauch- und Rückenmuskeln, die Hände entweder an den Hüften oder mit Hanteln für mehr Intensität.
- **Vorwärtsschritt:** Mache einen kontrollierten Schritt nach vorne und senke den Körper ab, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
- **Endposition:** Halte die Spannung im vorderen Bein, während dein Knie stabil über dem Fuß bleibt und nicht nach innen oder außen kippt.
- **Aufwärtsbewegung:** Drücke dich kraftvoll über die Ferse des vorderen Beins nach oben zurück in die Ausgangsposition.
- **Wiederholung:** Wechsle das Bein und führe die Bewegung gleichmäßig und ohne Schwung aus, um die Muskulatur maximal zu fordern.



←
Zur Übung + Video



Körperposition

- **Armposition:** Die Unterarme liegen parallel auf dem Boden, die Ellenbogen befinden sich direkt unter den Schultern. Die Hände können locker aufgesetzt oder zusammengeführt werden.
- **Körperhaltung:** Der gesamte Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Ferse. Die Hüfte bleibt in einer neutralen Position - weder zu hoch noch zu tief.
- **Fußstellung:** Stelle die Füße hüftbreit auf, um mehr Kontrolle zu haben, oder enger zusammen, um die Übung anspruchsvoller zu gestalten.
- **Muskelaktivierung:** Halte die Bauchmuskulatur aktiv angespannt, ziehe den Bauchnabel leicht nach innen und spanne das Gesäß an, um die Hüfte in einer stabilen Position zu halten.



Ausführung

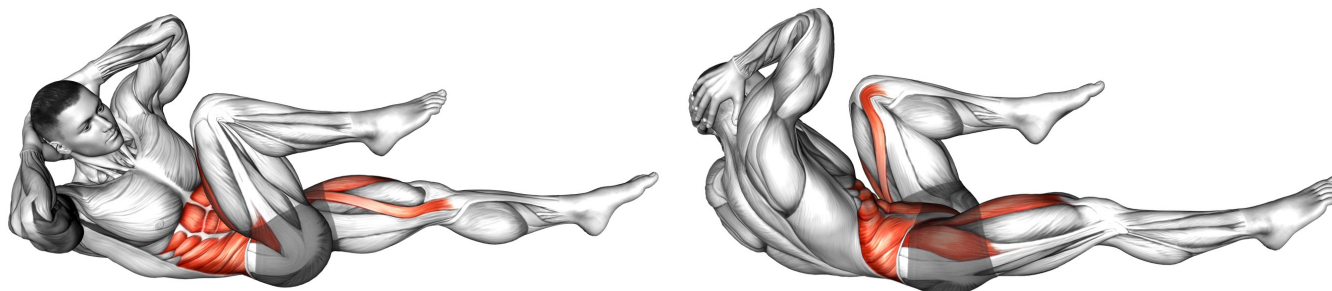
- **Startposition:** Stütze dich mit den Unterarmen auf dem Boden ab, sodass dein Körper eine gleichmäßige Linie bildet.
- **Haltephase:** Spanne die gesamte Rumpfmuskulatur an und halte die Position, ohne die Spannung zu verlieren.
- **Atmung:** Atme ruhig und gleichmäßig, um die Muskulatur optimal unter Kontrolle zu halten.
- **Körperkontrolle bewahren:** Vermeide ein Absinken der Hüfte oder ein Überstrecken des Rückens - die Wirbelsäule bleibt in einer neutralen Position.



Zur Übung + Video



Seitliche Bicycle Crunches - Körperposition & Ausführung



Körperposition

- **Ausgangsposition:** Lege dich flach auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt, die Füße schweben knapp über dem Boden.
- **Armhaltung:** Platziere die Hände locker hinter dem Kopf, die Ellenbogen zeigen nach außen.
- **Körperhaltung:** Der untere Rücken bleibt in Kontakt mit dem Boden, um die Wirbelsäule zu schützen.
- **Spannung:** Halte den gesamten Core aktiviert - der Bauchnabel ist leicht nach innen gezogen, um eine kontrollierte Bewegung zu ermöglichen.

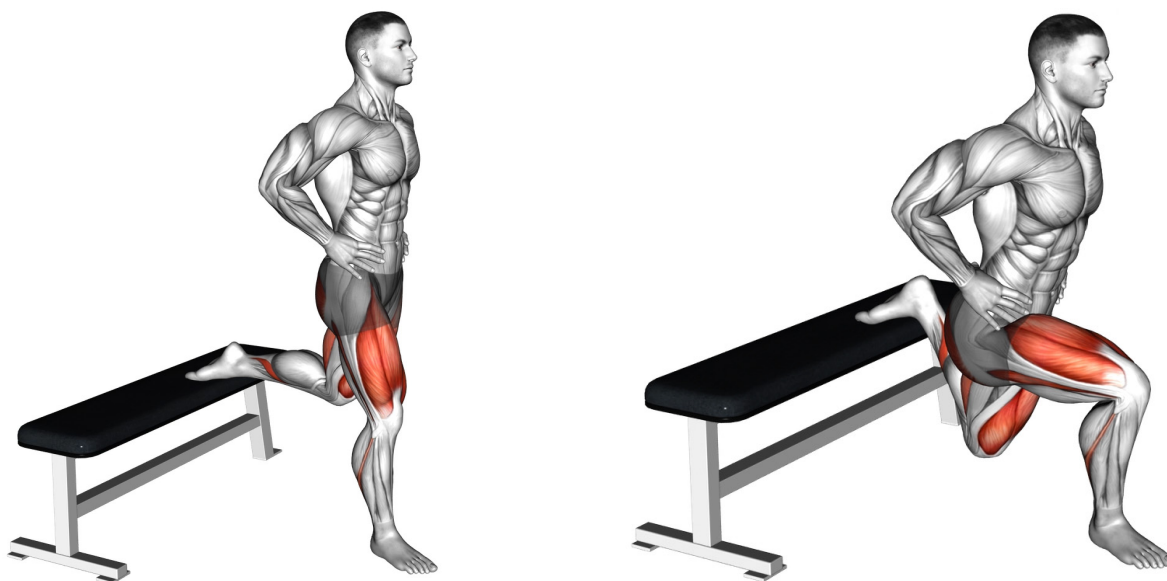


Ausführung

- **Startposition:** Der Oberkörper ist leicht angehoben, die Bauchmuskulatur ist angespannt, die Beine schweben knapp über dem Boden.
- **Drehbewegung:** Führe eine dynamische Rotationsbewegung aus, indem du das rechte Knie in Richtung Brust ziehst und gleichzeitig den linken Ellenbogen zur rechten Knieseite führst.
- **Wechselbewegung:** Während du das Bein zurückstreckst, wechselst du zur anderen Seite - das linke Knie zieht nach oben, der rechte Ellenbogen dreht sich in Richtung Knie.
- **Fließender Bewegungsablauf:** Halte das Tempo dynamisch, aber kontrolliert - Qualität vor Geschwindigkeit !
- **Wiederholung:** Führe die Bewegung kontinuierlich aus, ohne den unteren Rücken vom Boden zu lösen oder ins Hohlkreuz zu fallen.



Zur Übung + Video



Körperposition

- **Erhöhte Fußposition:** Platziere den hinteren Fuß auf einer stabilen Bank, Box oder einem Stepper. Die Fußoberseite oder der Ballen kann aufliegen, je nach Komfort.
- **Standbein:** Das vordere Bein steht etwa eine Schrittlänge vor der Erhöhung, sodass das Knie beim Absenken nicht über die Zehenspitzen hinausragt.
- **Körperhaltung:** Dein Oberkörper bleibt aufrecht, der Blick ist nach vorne gerichtet, die Schultern sind entspannt und nach hinten gezogen.
- **Gewichtsverlagerung:** Der Großteil des Körpergewichts liegt auf dem vorderen Bein – das hintere Bein dient nur zur Unterstützung.
- **Spannung:** Halte den Rumpf angespannt, um eine stabile Haltung während der gesamten Bewegung zu gewährleisten.



Ausführung

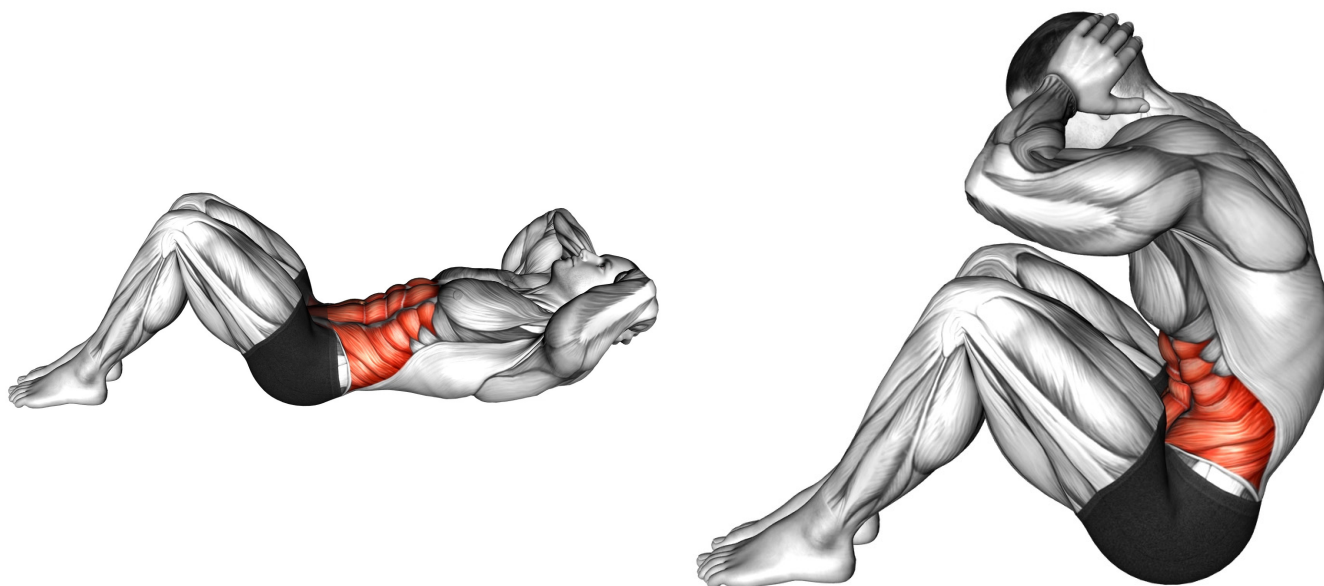
- **Startposition:** Stehe aufrecht mit einem Fuß auf der Erhöhung und einem festen Stand auf dem vorderen Bein.
- **Abwärtsbewegung:** Beuge langsam das vordere Knie und senke dein Gesäß kontrolliert nach unten, bis dein hinteres Knie knapp über dem Boden schwebt.
- **Endposition:** Dein vorderer Oberschenkel sollte mindestens parallel zum Boden sein. Halte die Spannung im gesamten Körper aufrecht.
- **Aufwärtsbewegung:** Drücke dich kraftvoll über die Ferse des vorderen Beins nach oben zurück in die Ausgangsposition.
- **Wiederholung:** Führe alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor du das Bein wechselst. Achte auf eine saubere Technik – keine Schwungbewegungen!



Zur Übung + Video



Klassisches Sit-Ups Crunches – Körperposition & Ausführung



Körperposition

- Lege dich flach auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen etwa hüftbreit auf dem Boden.
- Platziere die Hände locker hinter dem Kopf oder überkreuzt auf der Brust - vermeide es, mit den Armen am Nacken zu ziehen.
- Der untere Rücken bleibt während der gesamten Bewegung in einer natürlichen Position - kein Hohlkreuz, kein Abheben der Lendenwirbelsäule.
- Halte den Rumpf aktiv angespannt, um eine saubere Bewegungsausführung zu gewährleisten.



Ausführung

- **Startposition:** Der Oberkörper liegt entspannt auf dem Boden, die Bauchmuskeln sind leicht aktiviert.
- **Aufrollen:** Hebe den Oberkörper kontrolliert an, indem du die Bauchmuskeln aktiv nutzt - der untere Rücken bleibt auf dem Boden.
- **Endposition:** Sobald die Schultern vom Boden abheben (Crunch) oder der Oberkörper fast senkrecht ist (Sit-Up), halte die Spannung für einen kurzen Moment.
- **Abwärtsbewegung:** Senke den Oberkörper langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition, ohne komplett zu entspannen.
- **Wiederholung:** Jede Bewegung wird bewusst ausgeführt - kein Schwung, keine ruckartigen Bewegungen!



Zur Übung + Video



Abschluss

Steigerung: Erreichst du in allen Arbeitssätzen das obere Ende des Wiederholungsbereichs mit sauberer Technik, erhöhe die Last bei der nächsten Einheit um den kleinsten verfügbaren Schritt. Beginne anschließend wieder am unteren Ende. Bei Körpergewichtsübungen steigertest du zunächst die kontrollierten Wiederholungen oder die Haltezeit. Trainiere nicht bis zum erzwungenen Muskelversagen. Wenn die Leistung mehrere Einheiten sinkt, reduziere eine Woche lang die Satzzahl etwa um die Hälfte.

Notiere nach jeder Einheit Gewichte, Wiederholungen und dein Belastungsgefühl. Erholung, Schlaf und regelmäßiges Training sind Teil des Plans. Wähle nach dem Planzeitraum anhand deiner Fortschritte die nächste Belastungsstufe. Die Übungslinks und QR-Codes führen zu den vorhandenen Ausführungsanleitungen auf UCANDOIT.