

prevencer.de

**KRAFTTRAINING ZU HAUSE  
OHNE GERÄTE**

**DAS BODYWEIGHT  
GANZKÖRPERTRAINING**

**ONLINEKURS**

prevencer.de

**KRAFTTRAINING  
ZU HAUSE  
OHNE GERÄTE**

**DAS BODYWEIGHT  
GANZKÖRPERTRAINING  
ONLINEKURS**

# INHALT

## **Aufbau des Kurses**

Kurseinheit 1

## **Trainingsprinzipien**

Kurseinheit 2

## **Aufbau und Funktion der Muskulatur**

Kurseinheit 3

## **Dehnmethoden**

Kurseinheit 4

## **Vorteile durch Krafttraining**

Kurseinheit 5

## **Grundlagen der Ernährung**

Kurseinheit 6

## **Der Ernährungsplan**

Kurseinheit 7

## **Dauerhaft erfolgreich sportlich sein**

Kurseinheit 8

prevencer.de

# **KRAFTTRAINING ZU HAUSE OHNE GERÄTE**

**DAS BODYWEIGHT  
GANZKÖRPERTRAINING**

**ONLINEKURS**

**ERSTE KURSEINHEIT**

# 01

Erste  
Kurseinheit

# AUFBAU DES KURSES

Hallo und herzlich Willkommen bei  
Deinem Ganzkörper-Muskelaufbau-  
Kurs!

Ich freue mich riesig, Dich in den  
nächsten Wochen begleiten zu dürfen  
und Dich bei Deinem Muskelaufbau  
Prozess zu begleiten. In diesem Kurs  
erhältst Du das geballte theoretische  
sowie praktische Wissen eines  
Sportwissenschaftsstudium in  
komprimierter und vereinfachter Form,  
sodass Du Deine Gesundheit, Fitness  
und mentale Stärke auf das nächste  
Level bringen kannst.

Um Dir einen Einblick in den Ablauf des  
Kurses zu geben, stelle ich Dir zunächst  
den groben Aufbau der einzelnen  
Kurseinheiten vor.



Jede Kurseinheit hat eine Dauer von  
insgesamt 45 Minuten. Die ersten 2-4  
Minuten beinhalten eine Informati-  
onsphase, die immer am Anfang  
eines Videos stattfindet und  
beinhaltet wichtige Aspekte in Bezug  
auf das Thema „Muskelaufbau“.  
Danach folgt das praktische 35-  
minütige Workout.

Abschließend folgt das 5-7 minütige  
Selbststudium der  
Teilnehmerunterlagen. Zu jeder  
Kurseinheit erhältst Du  
Teilnehmerunterlagen, die Du nach  
der Kurseinheit durchgehen und  
verinnerlichen solltest.

Wie das praktische Workout  
aufgebaut ist, siehst Du in Tabelle 1.

Bildmaterial: VistaCreate

Tabelle 1: Trainingsplanung

Woche	1	2	3	4
<b>Einheiten pro Woche</b>	1 (empfohlen 3)	1 (empfohlen 3)	1 (zusätzlich Einheiten aus Woche 1 und 3 wiederholen)	1 (zusätzlich Einheiten aus Woche 3 wiederholen)
<b>Organisationsform / Trainingsmethode</b>	GK (Ganzkörper)	GK (Ganzkörper)	Split (Brust / Schulter / Trizeps)	Split (Beine / Bauch)
<b>(W) Warm-up / (H) Hauptteil / (C) Cool-Down in Min.</b>	W: 8 Min. H: 18 Min. C: 9 Min.	W: 8 Min. H: 19 Min. C: 8 Min.	W: 7 Min. H: 20 Min. C: 8 Min.	W: 7 Min. H: 21 Min. C: 7 Min.
<b>Übungen pro Muskelgruppe</b>	1-2	1-2	2-4	2-4
<b>Sätze pro Übung</b>	1	1	3	3
<b>Belastungsdauer</b>	40 Sek.	40 Sek.	40 Sek.	40 Sek.
<b>Satzpausen</b>	20 Sek.	20 Sek.	20 Sek.	20 Sek.
<b>Wiederholungen</b>	15-20	15-20	15-20	15-20
<b>Bewegungsgeschwindigkeit (Exzentrische Phase / Umkehrpunkt / Konzentrische Phase)</b>	1-2 / 0 / 1-2	1-2 / 0 / 1-2	1-2 / 0 / 1-2	1-2 / 0 / 1-2
<b>Intensität nach BORG Skala</b>	16-17	16-17	17-18	17-18
<b>Trainingsziel</b>	Kraftausdauer-training	Kraftausdauer-training	Muskelaufbau-training	Muskelaufbau-training
Woche	5	6	7	8
<b>Einheiten pro Woche</b>	1 (zusätzlich Einheiten aus Woche 3 und 4 wiederholen)	1 (zusätzlich Einheiten aus Woche 4 und 5 wiederholen)	1 (zusätzlich Einheiten aus Woche 5 und 6 wiederholen)	1 (zusätzlich Einheiten aus Woche 6 und 7 wiederholen)
<b>Organisationsform / Trainingsmethode</b>	Split (Rücken / Nacken / Bizeps)	Split (Brust / Schulter / Trizeps)	Split (Beine / Bauch)	Split (Rücken / Nacken / Bizeps)
<b>(W) Warm-up / (H) Hauptteil / (C) Cool-Down in Min.</b>	W: 6 Min. H: 22 Min. C: 7 Min.	W: 6 Min. H: 23 Min. C: 6 Min.	W: 5 Min. H: 24 Min. C: 6 Min.	W: 5 Min. H: 25 Min. C: 5 Min.
<b>Übungen pro Muskelgruppe</b>	2-4	2-4	2-4	2-4
<b>Sätze pro Übung</b>	3	3	3	3
<b>Belastungsdauer</b>	40 Sek.	40 Sek.	40 Sek.	40 Sek.
<b>Satzpausen</b>	20 Sek.	20 Sek.	20 Sek.	20 Sek.
<b>Wiederholungen</b>	15-20	15-20	15-20	15-20
<b>Bewegungsgeschwindigkeit (Exzentrische Phase / Umkehrpunkt / Konzentrische Phase)</b>	1-2 / 0 / 1-2	1-2 / 0 / 1-2	1-2 / 0 / 1-2	1-2 / 0 / 1-2
<b>Intensität nach BORG Skala</b>	17-18	18-19	18-19	18-19
<b>Trainingsziel</b>	Muskelaufbau-training	Muskelaufbau-training	Muskelaufbau-training	Muskelaufbau-training

Jede Woche wird Dir eine neue Kurseinheit freigeschaltet. In der ersten Woche absolvieren wir ein Ganzkörpertraining (GK) und konzentrieren uns auf die Kraftausdauer (Die verschiedenen Kraftarten werden wir in der dritten Kurseinheit näher betrachten). Wir empfehlen Dir jede Kurseinheit zwei- bis dreimal zu wiederholen mit jeweils 1-2 Tagen Pausen dazwischen. Zwei Beispiele findest Du in Tabelle 2. Das erste Beispiel (schwarze Schrift) beinhaltet insgesamt 19 Kurseinheiten innerhalb von 8 Wochen und ist für Einsteiger konzipiert. Das zweite Beispiel (grüne Schrift) beinhaltet 24 Kurseinheiten innerhalb von 8 Wochen und ist für Fortgeschrittene gedacht.

In dem zweiten Beispiel kann, je nach Erfahrung, am Wochenende eine weitere Kurseinheit oder eine andere sportliche Aktivität stattfinden. Entscheide Dich für eines der dargestellten Beispiele und trage Dir die Kurseinheiten sofort in Deinen Kalender. Stell Dir eine Erinnerung oder einen Wecker, sodass Du immer wieder an die Kurseinheiten erinnert wirst. Die ersten Wochen sind die Schwierigsten. Danach gewöhnt sich dein Körper an den Ablauf.

Tabelle 2: Trainingshäufigkeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	Einheit 1 Einheit 1		Einheit 1	Einheit 1	Einheit 1		Einheit 1
Woche 2	Einheit 2		Einheit 2 Einheit 2		Einheit 2	Einheit 2	
Woche 3	Einheit 3 Einheit 3		Einheit 3	Einheit 3	Einheit 3		Einheit 3
Woche 4	Einheit 4		Einheit 4 Einheit 4		Einheit 4	Einheit 4	
Woche 5	Einheit 5	Einheit 5	Einheit 5		Einheit 5 Einheit 5		
Woche 6	Einheit 6 Einheit 6		Einheit 6	Einheit 6	Einheit 6		Einheit 6
Woche 7	Einheit 7		Einheit 7 Einheit 7		Einheit 7	Einheit 7	
Woche 8	Einheit 8	Einheit 8	Einheit 8		Einheit 8 Einheit 8		

Das Warm-up hat in der ersten Kurseinheit einen Umfang von 8 Minuten, der Hauptteil 18 Minuten und das Cool-Down 9 Minuten. Von Kurseinheit zu Kurseinheit reduzieren wir die Dauer im Warm-up und Cool-Down und steigern dafür die Dauer im Hauptteil, sodass wir die Intensität von Kurseinheit zu Kurseinheit steigern. Die Intensität, in der wir uns bewegen werden, kannst Du in der Abbildung 1 sehen.

Wir starten mit 1-2 Übungen pro Muskelgruppe und erhöhen die Übungen dann auf bis zu 4 Übungen pro Muskelgruppe. Ab der dritten Woche splitten wir die zu trainierenden Muskelgruppen und konzentrieren uns auf den Muskelaufbau. Innerhalb von 3 Kurseinheiten werden wir die gesamte Muskulatur trainieren. Ein sogenannter 3er-Split. So ist unser 3er-Split aufgebaut:

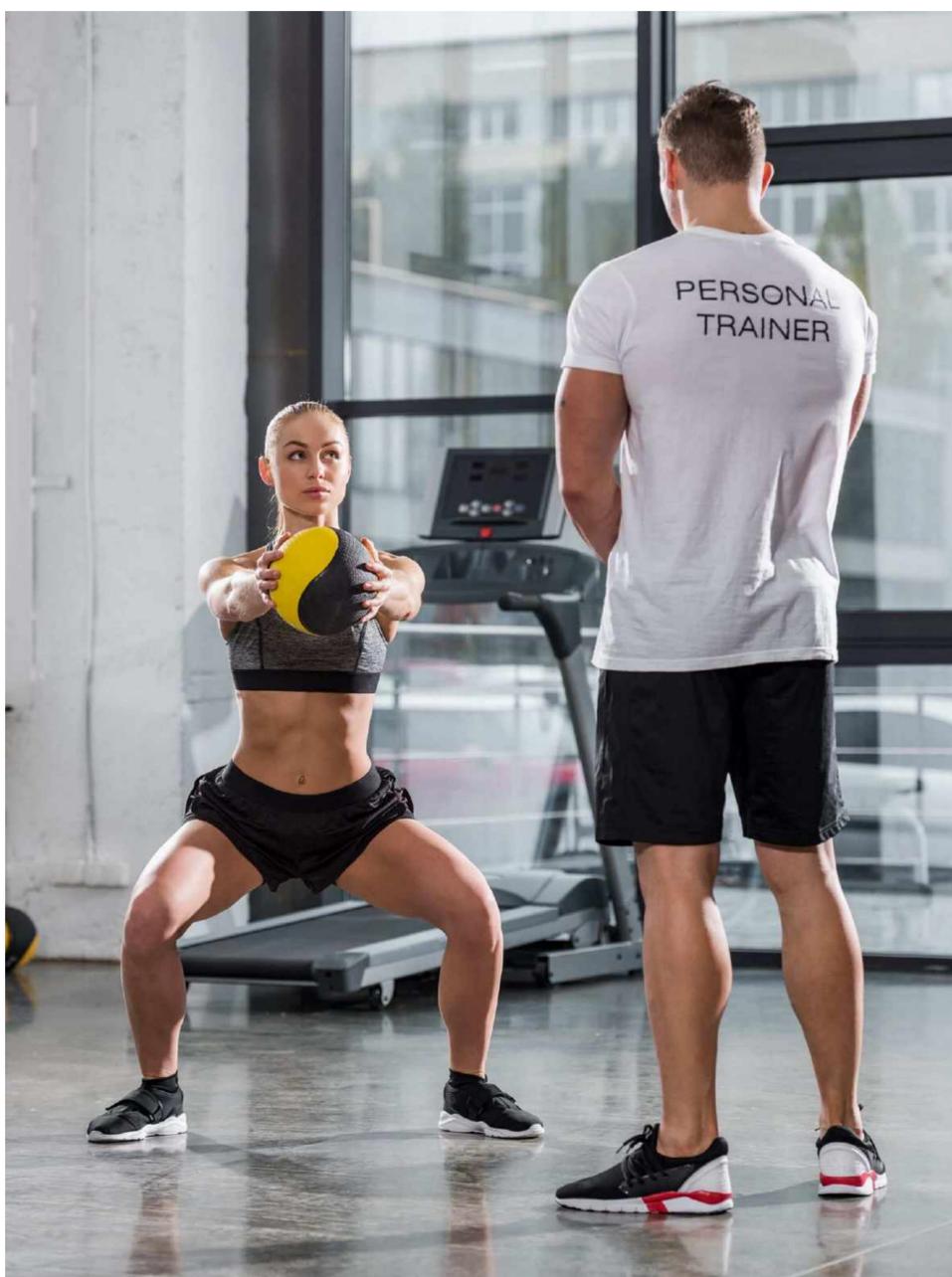
- In der dritten Kurseinheit trainieren wir die Brust-, Trizeps- und Schultermuskulatur.
- In der vierten Kurseinheit trainieren wir die Bein- und Bauchmuskulatur.
- In der fünften Kurseinheit trainieren wir die Rücken-, Nacken- und Bizepsmuskulatur.

Das Ganze wiederholt sich in der sechsten, siebten und achten Woche. Selbstverständlich werden wir verschiedene Übungen wählen, um Dir so viele Übungen wie möglich an die Hand zu geben.

Nach dem Kurs wirst Du nämlich über 80 Übungen kennen, die deine Muskulatur aufwärmen, entspannen und selbstverständlich stärken.

# KORREKTE BEWEGUNGS- AUSFÜHRUNG

Jede Übungen wiederholen wir ca. 15-20 mal. Achte immer auf eine korrekte Ausführung und auf die Anweisungen in den Videos. Eine Wiederholung sollte zwischen 2-4 Sekunden dauern, damit der Muskel unter einer ausreichend hohen Muskelspannung und einer ausreichend langen Spannungsdauer steht. Dadurch wird das Ziel einer Muskelhypertrophie (Größenzunahme der Muskulatur) verfolgt. Beispiel Liegestütz: 1-2 Sekunden den Körper senken und 1-2 Sekunden den Körper wieder hochdrücken. Die Dauer der Belastung beläuft sich auf 40 Sekunden. Anschließend folgt eine Pause von 20 Sekunden, in der die nächste Übung vorgestellt wird.



Bildmaterial: VistaCreate

Die Atmung spielt bei der Ausführung der Übungen eine wesentliche Rolle. Es wird empfohlen in der „bremsenden Phase“ aus- und in der „überwindenden Phase“ einzusatmen. Am Beispiel des Liegestütz würdest Du während Phase, in der Du Deinen Körper senkst einatmen und in der Phase während Du Deinen Körper hochdrückst ausatmen.

Außerdem ist die Bewegungsamplitude (Bewegungsumfang) ebenso von großer Bedeutung. Die Bewegungsamplituden sollten so gewählt werden, dass die trainierten Muskelgruppen bzw. die betroffenen Gelenke in den vollen Bewegungsausmaßen bearbeitet werden sollten. Das bedeutet, den Muskel über seine gesamte Kontraktionsstrecke dynamisch zu belasten und den Widerstand über die volle aktive Gelenkbeweglichkeit zu wirken. Also von maximal gedehnt bis maximal kontrahiert.

prevencer.de

BUCHE DEIN  
KRAFTTRAINING  
FÜR ZU HAUSE  
HIER

**DAS BODYWEIGHT  
GANZKÖRPERTRAINING  
ONLINEKURS**

DEINE KRANKENKASSE  
ZAHLT BIS ZU **100%**  
DER KURSKOSTEN