

LESEPROBE · CARSTEN HUDALLA

ALFARI

BAND 2

TRAININGSPLANUNG & INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE

WISSEN. **MACHEN.** VERÄNDERN.



Über diese Leseprobe

Ein Trainingsplan ist erst dann gut, wenn er zu deinem Ziel, deinem Alltag und deiner aktuellen Belastbarkeit passt. Diese Leseprobe zeigt deshalb nicht nur einzelne Buchseiten. Sie führt dich vom Ziel über die Planauswahl bis zu einem vollständigen Startplan.

Das ist enthalten

- Kapitel 1 vollständig: Vom Trainingsziel zum passenden Trainingsplan
- der ALFARI-Planfinder: in drei Schritten zur passenden Planfamilie
- B2-P001 vollständig: Behutsamer Start
- Originaltabellen, Merksätze, Sicherheits- und Anpassungsregeln

Was die vollständige Ausgabe zusätzlich bietet

Die Vollaussgabe enthält 20 klar gekennzeichnete Planmodelle sowie die vollständige Planungsstrecke: Bestandsaufnahme, Sicherheitsroute, Zeitbudget, Übungsauswahl, Belastungssteuerung, Wochenvolumen, Progression, Regeneration und die Prüfung nach vier, acht und zwölf Wochen.

Hinweis: Die Leseprobe ist ein Auszug aus ALFARI Band 2, Veröffentlichungsstand V6.9 vom 18. Juli 2026.

Hinweis zur Nutzung

Dieses Buch vermittelt allgemeine Kriterien und Planungsregeln für Krafttraining. Es stellt keine Diagnose, behandelt keine Erkrankung und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Betreuung.

Bei ungeklärten, ungewöhnlichen oder zunehmenden Beschwerden, Brustbeschwerden, Ohnmacht, ungewöhnlicher Atemnot, neurologischen Veränderungen oder einer deutlichen Verschlechterung wird das Training nicht begonnen beziehungsweise beendet und passend fachlich geklärt. Die ausführliche Sicherheitsroute findest du in Kapitel 3.

Trainingspläne sind Ausgangspunkte. Belastung, Übungsauswahl, Umfang und Fortschritt müssen zur aktuellen Situation passen. Sicherheit und kontrollierte Ausführung haben Vorrang vor Last, Wiederholungszahl und Tempo des Fortschritts.

Autor: Carsten Hudalla · Herausgeber: eBook ALFARI

© 2026 Carsten Hudalla / ALFARI · www.alfari.de · kontakt@alfari.de

Veröffentlichungsstand V6.9 · 18. Juli 2026

LESEABSCHNITT 1**Vom Trainingsziel zum passenden Trainingsplan**

Das erste Kapitel zeigt, warum ein Plan eine klare Richtung braucht und wie aus mehreren Wünschen ein prüfbares Zielprofil entsteht.

Kapitel 1

Vom Trainingsziel zum passenden Trainingsplan

KAPITELERGEBNIS Am Ende dieses Kapitels hast du ein klares Zielprofil: ein Hauptziel, höchstens zwei Nebenziele, beobachtbare Erfolgssignale und offene Fragen für die nächsten Planungsschritte.

1. Einstieg: Wenn ein Plan alles können soll

Leonie ist 44 und möchte nach einer längeren Pause wieder mit Krafttraining beginnen. Sie möchte stärker werden, Muskulatur aufbauen, ein paar Kilogramm verlieren, sich im Alltag belastbarer fühlen und endlich regelmäßig trainieren. Jeder dieser Wünsche ist verständlich. Zusammen ergeben sie aber noch keinen Trainingsplan.

Leonie hat bereits mehrere Pläne ausprobiert. Einer bestand aus vielen Übungen und dauerte fast zwei Stunden. Ein anderer versprach schnellen Muskelaufbau und Fettverlust gleichzeitig. Ein dritter änderte jede Woche Übungen, Wiederholungen und Methoden. Keiner der Pläne beantwortete die wichtigste Frage: Was soll sich zuerst verändern?

Ohne diese Reihenfolge wird ein Plan schnell zu einer Wunschliste. Er enthält von allem etwas, setzt aber nirgends einen klaren Schwerpunkt. Das Problem ist dann nicht mangelnde Disziplin. Das Problem ist eine unklare Planung.

Ein guter Trainingsplan darf mehrere positive Wirkungen haben. Er braucht trotzdem eine Richtung. Diese Richtung entsteht, wenn du aus deinen Wünschen ein Hauptziel, wenige Nebenziele und erkennbare Prüfzeichen machst.

ALFARI-MERKSATZ Ein Trainingsplan braucht nicht möglichst viele Ziele, sondern eine klare Reihenfolge.

2. Ein Wunsch ist noch kein planbares Ziel

Sätze wie „Ich will fitter werden“, „Ich möchte etwas für mich tun“ oder „Ich will wieder besser in Form kommen“ können ein guter Anfang sein. Sie beschreiben jedoch noch nicht, welche Veränderung der Trainingsplan bevorzugen soll.

Ein planbares Ziel beantwortet vier Fragen: Was soll sich verändern? Warum ist das wichtig? Woran erkennst du eine Veränderung? Welche anderen Wünsche dürfen zunächst im Hintergrund bleiben?

Das Ziel muss nicht künstlich exakt sein. Nicht jeder Mensch braucht sofort eine bestimmte Kilogrammzahl, einen exakten Umfang oder einen festen Leistungstest. Es muss aber beobachtbar sein. „Ich möchte stärker werden“ wird planbarer, wenn du ergänzt: „Ich möchte Einkäufe sicherer tragen, aus einem niedrigen Stuhl leichter aufstehen oder bei ausgewählten Übungen mehr kontrollierte Wiederholungen schaffen.“

Das Ziel beschreibt die Richtung. Die folgenden Kapitel prüfen anschließend, ob diese Richtung zu deinem Ausgangspunkt, deiner Belastbarkeit, deinem Alltag, deiner Zeit und deiner Ausstattung passt. Deshalb entscheidet Kapitel 1 noch nicht über Übungen, Trainingstage, Gewichte oder Satzanzahlen.

2.1 Fünf Schritte vom Wunsch zum Zielprofil

1. Beschreibe die gewünschte Veränderung in deinen eigenen Worten.
2. Ordne diese Veränderung einer Zielkategorie zu.
3. Bestimme genau ein Hauptziel und höchstens zwei Nebenziele.
4. Formuliere beobachtbare Erfolgssignale und einen sinnvollen Mindestfortschritt.
5. Übergib offene Fragen an Bestandsaufnahme, Sicherheitsprüfung und Zeitplanung.

WICHTIG Dein Hauptziel ist keine lebenslange Festlegung. Es gilt zunächst für den kommenden Planungs- und Prüfzyklus. Nach der Auswertung darfst du die Priorität begründet verändern.

3. Die neun ALFARI-Zielkategorien

Die Zielkategorien machen unterschiedliche Wünsche vergleichbar. Sie sind Planungsrichtungen, keine Diagnosen und keine Erfolgsgarantien. Wähle die Kategorie, die deine wichtigste gewünschte Veränderung am besten beschreibt.

Zielrichtung	Das bedeutet	Das bedeutet nicht
Allgemeine Kraft	Du möchtest in grundlegenden Bewegungen und im Alltag stärker werden.	Noch keine Festlegung auf einzelne Übungen oder Höchstleistungen.
Muskelaufbau	Der Aufbau von Muskulatur soll den größten Einfluss auf die spätere Planung haben.	Kein Versprechen eines bestimmten Muskelzuwachses in einer festen Zeit.
Maximalkraft	Du möchtest in ausgewählten Bewegungen möglichst hohe Kraftleistungen entwickeln.	Nicht automatisch die beste Wahl für einen unsicheren Wiedereinstieg.
Kraftausdauer	Du möchtest Belastungen über mehr Wiederholungen oder längere Arbeitsphasen bewältigen.	Nicht mit allgemeiner Ausdauer oder reinem Herz-Kreislauf-Training gleichsetzen.
Routine und Wiedereinstieg	Du möchtest zuerst regelmäßiges, verträgliches Training wieder aufbauen.	Kein „zu kleines“ Ziel, sondern oft die tragfähigste erste Priorität.
Alltagsfunktion	Du möchtest konkrete Alltagstätigkeiten sicherer, leichter oder selbstständiger bewältigen.	Kein medizinisches Behandlungsziel.
Sport unterstützen	Krafttraining soll die Anforderungen einer anderen Sportart unterstützen.	Der Sport bestimmt später die Prioritäten; Krafttraining bleibt Ergänzung.

Zielrichtung	Das bedeutet	Das bedeutet nicht
Körperzusammensetzung unterstützen	Krafttraining soll den Aufbau oder Erhalt von Muskulatur und eine Veränderung Körperzusammensetzung unterstützen.	Keine Garantie für Gewichts- oder Fettverlust; weitere Einflussbereiche bleiben relevant.
Technik lernen	Du möchtest Bewegungen zunächst sicher, kontrolliert und wiederholbar lernen.	Ein vorübergehender Lernschwerpunkt, kein dauerhafter Stillstand.

3.1 Ziele verändern spätere Planungsprioritäten

Krafttraining kann viele Anpassungen gleichzeitig anstoßen. Trotzdem werden die späteren Stellschrauben nicht für jedes Ziel gleich gewichtet. Ein Plan mit dem Schwerpunkt Muskelaufbau setzt andere Prioritäten als ein Plan für Techniklernen, Maximalkraft, Kraftausdauer oder einen vorsichtigen Wiedereinstieg.

Die aktuelle ACSM-Position zum Krafttraining beschreibt, dass Krafttraining unterschiedliche Ergebnisse wie Kraft, Muskelaufbau, Leistung und körperliche Funktion verbessern kann und dass einzelne Belastungsvariablen abhängig vom gewünschten Ergebnis angepasst werden können. Genau deshalb beginnt ALFARI nicht mit einem fertigen Plan, sondern mit der gewünschten Veränderung.

WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG Die Zielrichtung steuert später die Auswahl und Gewichtung der Trainingsvariablen. Geltungsbereich: vor allem gesunde Erwachsene; besondere gesundheitliche Situationen werden gesondert geprüft. [SRC_B2_0001]

4. Hauptziel, Nebenziele und zurückgestellte Wünsche

Viele Ziele schließen sich nicht vollständig aus. Du kannst stärker werden und gleichzeitig Muskulatur aufbauen. Du kannst eine Routine entwickeln und deine Alltagskraft verbessern. Der Plan darf solche Nebeneffekte nutzen. Er darf sie nur nicht alle gleichzeitig zur höchsten Priorität erklären.

Das Hauptziel entscheidet bei Konflikten. Wenn Zeit, Erholung oder Übungsauswahl begrenzt sind, erhält das Hauptziel den Vorrang. Nebenziele werden berücksichtigt, solange sie die Hauptaufgabe nicht verwässern. Weitere Wünsche werden nicht gelöscht. Sie werden sichtbar zurückgestellt.

Zurückstellen bedeutet nicht aufgeben. Es bedeutet: Jetzt nicht alles gleichzeitig erzwingen. Nach vier, acht oder zwölf Wochen kann sich die Reihenfolge ändern, wenn dein Ausgangspunkt, deine Umsetzung oder dein Bedarf eine neue Priorität verlangen.

ALFARI-IRRTUM „Ein guter Plan muss alle Ziele gleichzeitig maximal verfolgen.“ – Nein. Ein Plan darf mehrere Wirkungen haben, braucht aber eine eindeutige Rangfolge.

4.1 So erkennst du dein Hauptziel

Stelle dir bei mehreren Wünschen nacheinander diese Fragen:

- Welche Veränderung ist für mich gerade am wichtigsten?
- Welche Veränderung würde meinen Alltag oder mein Training am deutlichsten verbessern?

- Welches Ziel muss zuerst gelingen, damit andere Ziele später realistischer werden?
- Welches Ziel würde ich auch dann behalten, wenn ich vorerst nur eine Sache verbessern dürfte?
- Welches Ziel passt zu meiner jetzigen Lebensphase – nicht nur zu meinem Idealbild?

Für Wiedereinsteiger ist häufig die regelmäßige, verträgliche Rückkehr ins Training die erste sinnvolle Priorität. Das bedeutet nicht, dass Kraft- oder Muskelaufbau unwichtig sind. Es bedeutet, dass sie auf einer tragfähigen Routine aufbauen sollen.

5. Erfolg muss erkennbar werden

Ein Zielprofil ist erst vollständig, wenn du Fortschritt erkennen kannst. Dafür brauchst du mindestens ein beobachtbares Erfolgssignal und einen Mindestfortschritt.

Ein Erfolgssignal ist eine konkrete Beobachtung: Du führst eine Bewegung kontrollierter aus, bewältigst dieselbe Aufgabe mit weniger Anstrengung, trainierst in einem Monat regelmäßig oder schaffst bei einer ausgewählten Übung mehr saubere Wiederholungen.

Der Mindestfortschritt beschreibt, welche kleine Veränderung bereits sinnvoll wäre. Er schützt dich vor der Alles-oder-nichts-Falle. Nicht jeder erste Trainingszyklus muss spektakulär sein. Bei einem Wiedereinstieg kann es ein echter Erfolg sein, vier Wochen lang regelmäßig und gut verträglich zu trainieren.

Ein optionaler Zielwert ist nur sinnvoll, wenn er dir wirklich hilft. Eine künstlich genaue Zahl kann Sicherheit vortäuschen, obwohl Alltag, Lernfortschritt und individuelle Reaktion noch offen sind.

5.1 Gute und schlechte Erfolgssignale

Zu unklar	Besser beobachtbar	Warum besser
Ich will fitter werden.	Ich möchte zwei geplante Einheiten pro Woche zuverlässig durchführen.	Die Umsetzung ist dokumentierbar.
Ich will stark werden.	Ich möchte bei einer ausgewählten Bewegung mehr kontrollierte Wiederholungen oder eine höhere Last bewältigen.	Die Richtung und die Beobachtung sind klar.
Ich will mich besser fühlen.	Ich möchte nach dem Training überwiegend belastet, aber nicht völlig erschöpft sein und mich bis zur nächsten Einheit erholen.	Verträglichkeit wird prüfbar.
Ich will abnehmen.	Ich möchte Krafttraining regelmäßig durchführen, Muskulatur erhalten oder aufbauen und Veränderungen der Körperzusammensetzung zusätzlich beobachten.	Krafttraining wird nicht als alleinige Gewichtsverlustgarantie dargestellt.

ZUR KÖRPERZUSAMMENSETZUNG Krafttraining kann die Körperzusammensetzung beeinflussen und den Aufbau beziehungsweise Erhalt fettfreier Masse unterstützen. Die durchschnittlichen Studienergebnisse erlauben jedoch keine Garantie für eine bestimmte individuelle Gewichts- oder Fettmassenveränderung. [SRC_B2_0004; SRC_B2_0005]

6. Der Entscheidungsbaum: Was soll sich verändern?

Der Entscheidungsbaum trennt drei Dinge, die häufig vermischt werden: Trainingsziel, Rahmenbedingung und medizinisches Anliegen.

Schritt	Frage	Entscheidung
1	Beschreibt dein Satz eine gewünschte Trainingswirkung?	Ja: weiter zu Schritt 2. Nein: prüfen, ob es eine Rahmenbedingung oder ein medizinisches Anliegen ist.
2	Welche der neun Zielkategorien passt am besten?	Eine Kategorie als wahrscheinlichste Richtung markieren.
3	Sind mehrere Ziele gleich wichtig?	Prioritätenmatrix ausfüllen und genau ein Hauptziel bestimmen.
4	Welche Wirkungen dürfen Nebenziele bleiben?	Höchstens zwei aufnehmen; weitere Wünsche sichtbar zurückstellen.
5	Gibt es mindestens ein Erfolgssignal und einen Mindestfortschritt?	Ja: Zielprofil vorläufig freigeben. Nein: Ziel noch konkreter beschreiben.
6	Sind Zeit, Belastbarkeit, Erfahrung oder Ausstattung noch offen?	Geordnet an Kapitel 2 bis 4 übergeben; noch keinen fertigen Plan ableiten.

6.1 Trainingsziel, Rahmenbedingung oder medizinisches Anliegen?

Aussage	Einordnung	Nächster Schritt
„Ich möchte stärker werden.“	Trainingsziel	Zielcode wählen und priorisieren.
„Ich habe nur dienstags und samstags Zeit.“	Rahmenbedingung	An Kapitel 4 übergeben.
„Ich trainiere zu Hause ohne Geräte.“	Rahmenbedingung	An Kapitel 2 und später Kapitel 5/14 übergeben.
„Ich habe Schmerzen und möchte, dass das Training die Ursache behandelt.“	Medizinisches Anliegen	Kein Zielcode; Sicherheitsprüfung und gegebenenfalls medizinische oder therapeutische Abklärung.
„Ich möchte nach einer Pause wieder regelmäßig anfangen.“	Trainingsziel	Routine und Wiedereinstieg kann vorübergehend Hauptziel sein.

SICHERHEITSGRENZE Schmerzbehandlung, Diagnosen, Therapie und Rehabilitation sind keine ALFARI-Zielcodes. Band 2 gibt allgemeine Trainingsorientierung und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beurteilung.

7. ALFARI-Praxis: Leonies Zielprofil

Leonie beginnt mit fünf gleichzeitigen Wünschen: stärker werden, Muskulatur aufbauen, Gewicht verlieren, den Alltag leichter bewältigen und regelmäßig trainieren. Sie prüft nicht, welcher Wunsch am eindrucksvollsten klingt, sondern welcher jetzt den sinnvollsten ersten Schritt darstellt.

7.1 Schritt 1: Wunsch und Grund

Frage	Leonies Antwort
Was soll sich durch dein Training zuerst verändern?	Ich möchte nach meiner Pause wieder regelmäßig und ohne ständige Überforderung trainieren.
Warum ist diese Veränderung jetzt wichtig?	Ich habe mehrere anspruchsvolle Pläne abgebrochen. Erst wenn das Training zuverlässig in meinen Alltag passt, kann ich Kraft und Muskulatur langfristig aufbauen.

Frage	Leonies Antwort
Wie beschreibst du deinen heutigen Ausgangspunkt?	Ich habe früher trainiert, war aber viele Monate unregelmäßig und bin bei meiner aktuellen Belastbarkeit unsicher.

7.2 Schritt 2: Prioritäten setzen

Rang	Ziel	Entscheidung	Begründung
1	Routine und Wiedereinstieg Routine und Wiedereinstieg	Hauptziel	Regelmäßigkeit und Verträglichkeit sind die Voraussetzung für alle weiteren Ziele.
2	allgemeine Kraft Allgemeine Kraft	Nebenziel	Leonie möchte im Alltag und in grundlegenden Bewegungen wieder stärker werden.
3	Muskelaufbau	Nebenziel	Muskelaufbau bleibt wichtig, erhält im ersten Zyklus aber nicht die höchste Priorität.
4	Körperzusammensetzung unterstützen	Zurückgestellt	Wird beobachtet, aber nicht zum Gewichtsversprechen des Trainingsplans gemacht.
5	Alltagsfunktion	Als Erfolgssignal mitgeführt	Konkrete Alltagserleichterungen werden dokumentiert, ohne einen zusätzlichen Hauptschwerpunkt zu erzeugen.

7.3 Schritt 3: Erfolgssignale festlegen

Prüfzeitpunkt	Ausgangslage	Beobachtbares Erfolgssignal	Mindestfortschritt
Woche 4	Training bisher unregelmäßig.	Die geplanten Einheiten wurden überwiegend durchgeführt und waren insgesamt verträglich.	Mindestens sechs von acht vorgesehenen Einheiten durchgeführt oder sinnvoll angepasst.
Woche 8	Grundübungen und Belastung noch im Aufbau.	Ausgewählte Bewegungen wirken kontrollierter; bei mindestens einer Übung ist eine kleine Leistungssteigerung erkennbar.	Mehr saubere Wiederholungen, eine kleine Laststeigerung oder sicherere Ausführung.
Woche 12	Routine und erste Leistungsentwicklung werden gemeinsam bewertet.	Leonie kann entscheiden, ob Routine und Wiedereinstieg Hauptziel bleibt oder allgemeine Kraft/Muskelaufbau künftig den Vorrang erhält.	Ein nachvollziehbarer Planentscheid statt eines spontanen Programmwechsels.

7.4 Schritt 4: Offene Fragen übergeben

- Kapitel 2 klärt Leonies tatsächliche Trainingserfahrung, Alltag, Ausstattung, Vorlieben und Ausgangslage.
- Kapitel 3 prüft Belastbarkeit, Warnsignale und das passende Startniveau.
- Kapitel 4 entscheidet, ob zwei Trainingstage und die verfügbare Zeit realistisch sind.

- Kapitel 5 bis 8 übersetzen das Zielprofil später in Übungen, Belastungsparameter, Wochenstruktur und Progression.

ERGEBNIS Leonie hat noch keinen fertigen Trainingsplan. Sie hat etwas Wichtiges: eine eindeutige Planungsrichtung, an der alle späteren Entscheidungen geprüft werden können.

8. Der ALFARI-Zielklärungsbogen

Fülle den Bogen zunächst in deinen eigenen Worten aus. Wähle den Zielcode erst danach. So verhinderst du, dass du deine Situation vorschnell in eine Kategorie presst.

Frage	Deine Antwort
1. Was soll sich durch dein Training zuerst verändern?	_____ - _____
2. Warum ist diese Veränderung jetzt wichtig?	_____ - _____
3. Welches Hauptziel passt am besten?	Zielrichtung: _____
4. Welche höchstens zwei Nebenziele bleiben wichtig?	1. _____ 2. _____
5. Welche Wünsche stellst du vorerst zurück?	_____ - _____
6. Wie beschreibst du deinen heutigen Ausgangspunkt?	_____ - _____
7. Woran würdest du Fortschritt erkennen?	_____ - _____
8. Welcher kleine Fortschritt wäre bereits sinnvoll?	_____ - _____

9. Die Ziel-Prioritätenmatrix

Nutze diese Matrix, wenn mehrere Ziele ähnlich wichtig wirken. Trage zuerst alle Wünsche ein. Vergib danach eine Reihenfolge. Nur Rang 1 wird Hauptziel.

Rang	Ziel oder Wunsch	Warum wichtig?	Entscheidung
1	_____	_____	Hauptziel
2	_____	_____	Nebenziel / zurückgestellt
3	_____	_____	Nebenziel / zurückgestellt
4	_____	_____	Zurückgestellt
5	_____	_____	Zurückgestellt

10. Erfolgskriterien und Prüfzeichen

Ein Prüfzeichen soll dir eine Entscheidung ermöglichen. Es muss nicht perfekt messen. Es muss dir zeigen, ob der Plan in die richtige Richtung führt, ob er angepasst werden sollte oder ob noch zu wenig Daten vorliegen.

Prüfpunkt	Ausgangslage	Erfolgssignal und Mindestfortschritt	Dokumentation
Woche 4	_____	_____	Trainingsprotokoll / kurze Notiz
Woche 8	_____	_____	Leistung, Ausführung, Alltagssignal
Woche 12	_____	_____	Gesamtauswertung und neue Priorität

11. Häufige Zielkonflikte

Konflikt	Warum problematisch	ALFARI-Lösung
Alles soll gleichzeitig maximal wachsen.	Zeit, Erholung und Trainingsschwerpunkte werden nicht priorisiert.	Ein Hauptziel; höchstens zwei Nebenziele.
Das Ziel ist nur ein Ergebnisversprechen.	„Schnell zehn Kilogramm verlieren“ lässt Trainingsweg und individuelle Reaktion offen.	Trainingsbeitrag und beobachtbare Schritte formulieren; keine Garantie.
Das Ziel ist eigentlich eine Rahmenbedingung.	„Nur 30 Minuten Zeit“ beschreibt nicht die gewünschte Wirkung.	Ziel klären und Zeitfrage an Kapitel 4 übergeben.
Das Ziel ist eine Behandlungserwartung.	Training wird mit Diagnose oder Therapie verwechselt.	Sicherheitsprüfung und fachliche Zuständigkeit klären.
Das Ziel passt nur zum Idealbild.	Der Plan ignoriert aktuelle Erfahrung, Belastbarkeit und Alltag.	Zielprofil in Kapitel 2 bis 4 gegen die Realität prüfen.
Erfolg wird nur an einem Wert festgemacht.	Alltagsfunktion, Technik, Routine oder Kraftfortschritt bleiben unsichtbar.	Mehrere passende Erfolgssignale verwenden, ohne alles zu messen.

12. ALFARI-Wissen: Zielklarheit ohne falsche Sicherheit

Ziele helfen, Entscheidungen zu ordnen. Sie garantieren jedoch weder Umsetzung noch Ergebnis. Forschung zur Zielsetzung zeigt, dass unterschiedliche Methoden untersucht werden, aber nicht jede Methode für jede Person oder jedes Bewegungsverhalten als überlegen gelten kann. Deshalb verwendet ALFARI die Zielklärung als Planungswerkzeug – nicht als psychologisches Erfolgsversprechen.

Auch allgemeine Bewegungsempfehlungen sind wichtig, beantworten aber eine andere Frage. Sie geben einen öffentlichen Orientierungsrahmen für körperliche Aktivität. Sie ersetzen nicht die individuelle Entscheidung, welches Krafttrainingsziel, welcher Einstieg und welcher konkrete Plan zu einer Person passen.

Die Aufgabe dieses Kapitels ist daher begrenzt und klar: eine Richtung festlegen, Erfolg beobachtbar machen und offene Fragen geordnet weitergeben.

QUELLENRAHMEN Zielsetzung wird als strukturierende Technik, nicht als garantiert überlegene Methode dargestellt. Allgemeine WHO-Empfehlungen bleiben ein Orientierungsrahmen und keine individuelle Planprogrammierung. [SRC_B2_0002; SRC_B2_0003]

13. Reflexionsfragen

- Was soll sich durch mein Training zuerst verändern?
- Warum ist gerade diese Veränderung jetzt wichtig?
- Welcher Zielcode beschreibt meine Priorität am besten?
- Welche ein oder zwei Wirkungen dürfen Nebenziele bleiben?
- Welche Wünsche stelle ich für den ersten Zyklus bewusst zurück?
- Woran erkenne ich nach einigen Wochen, dass ich in die richtige Richtung gehe?
- Welcher kleine Fortschritt wäre bereits ein sinnvoller Erfolg?
- Welche Aussagen beschreiben nur meine Zeit, Ausstattung oder meinen Alltag?
- Welche Beschwerden oder Behandlungserwartungen gehören nicht in ein Trainingsziel?
- Welche Fragen müssen die nächsten Kapitel noch beantworten, bevor mein Plan entsteht?

14. Zusammenfassung

- Ein Trainingswunsch wird erst durch Priorität und Beobachtbarkeit zu einer Planungsgrundlage.
- ALFARI verwendet neun Zielkategorien für unterschiedliche Planungsrichtungen.
- Jedes Zielprofil enthält genau ein Hauptziel und höchstens zwei Nebenziele.
- Weitere Wünsche werden bewusst zurückgestellt und können später neu bewertet werden.
- Mindestens ein Erfolgssignal und ein Mindestfortschritt machen die Richtung überprüfbar.
- Zeit, Erfahrung, Ausstattung und Belastbarkeit werden noch nicht in Kapitel 1 entschieden.
- Medizinische Diagnose, Behandlung und Rehabilitation sind keine Trainingszielcodes.
- Das fertige Ergebnis dieses Kapitels ist ein Zielprofil – noch kein fertiger Trainingsplan.

ÜBERGANG ZU KAPITEL 2 Dein Ziel beschreibt, wohin du möchtest. Als Nächstes prüfen wir, von welchem tatsächlichen Ausgangspunkt du startest: Erfahrung, Alltag, Leistungsstand, Ausstattung und persönliche Rahmenbedingungen.

15. Kapitel-Arbeitsergebnis: Dein Zielprofil

Feld	Eintrag
Gewünschte Veränderung	_____ –
Warum wichtig	_____ –
Hauptziel	Ziel: _____
Nebenziel 1	_____ –
Nebenziel 2	_____ –
Zurückgestellte Wünsche	_____ –

Feld	Eintrag
Erfolgssignale	_____ –
Mindestfortschritt	_____ –
Offene Fragen für Kapitel 2	_____ –
Sicherheitsfragen für Kapitel 3	_____ –
Zeitfragen für Kapitel 4	_____ –

Weiter zu Kapitel 2: Dein Ziel gibt die Richtung vor. Jetzt prüfst du, welche Voraussetzungen, Möglichkeiten und Grenzen du tatsächlich mitbringst.

LESEABSCHNITT 2

In drei Schritten zur passenden Planfamilie

Der Planfinder ordnet alle 20 Planmodelle nach Startlage, Wochenstruktur, Trainingsort und besonderen Anforderungen.

Planfinder

So findest du deinen Startplan in drei Schritten

Du musst nicht alle 20 Pläne vergleichen. Wähle zuerst deine Planfamilie, dann den konkreten Plan. Die B2-P-Nummer bleibt im gesamten Buch gleich.

Schritt 1: Deine Planfamilie

Deine Ausgangslage	Planfamilie	Plan-IDs
Neu im Krafttraining	Start & Lernen	B2-P001 bis B2-P003
Nach längerer Pause	Wiedereinstieg	B2-P004 bis B2-P006
Zwei oder drei feste Termine	Wochenstruktur	B2-P007 bis B2-P010
Training überwiegend zu Hause	Heimtraining	B2-P011 bis B2-P013
Zugang, Positionen oder Belastbarkeit begrenzen	Zugänglichkeit	B2-P014 bis B2-P017
Stress, Zeit oder Tagesform schwanken	Flexible Woche	B2-P018
Muskelaufbau oder Powerlifting als klares Hauptziel	Spezialer Einstieg	B2-P019 oder B2-P020

Wenn mehrere Zeilen passen, entscheidet zuerst die Sicherheitsroute, danach Erfahrung, verlässliche Termine, Trainingsort und tatsächliche Sitzungstoleranz. Alter oder Körpergewicht allein wählen keinen Plan.

Schritt 2A: Start und Wiedereinstieg

Plan	Wähle ihn, wenn ...	Tage · Zeit
B2-P001 Behutsamer Start	neuer Einstieg; zuerst eine kurze, feste Einheit	1-2 · 25-40 Min.
B2-P002 Einfacher Zwei-Tage-Grundplan	Anfänger; zwei gleiche Termine geben Sicherheit	2 · 35-55 Min.
B2-P003 Wechselnder Zwei-Tage-Einstieg	Anfänger mit sicheren Grundbewegungen; A/B ist sinnvoll	2 · 40-60 Min.
B2-P004 Ruhige Rückkehr	lange Pause; heutige Belastbarkeit zuerst neu prüfen	1-2 · 25-40 Min.
B2-P005 Zwei-Tage-Wiedereinstieg	frühere Erfahrung und zwei verlässliche Termine	2 · 35-55 Min.
B2-P006 Wechselnder Wiedereinstieg	Wiedereinstieg; A/B-Bewegungen sind aktuell sicher	2 · 40-60 Min.

Schritt 2B: Wochenstruktur und Trainingsort

Plan	Wähle ihn, wenn ...	Tage · Zeit
B2-P007 Zwei-Tage-Schwerpunktplan	zwei Tage; eine begründete Priorität soll stärker gewichtet werden	2 · 45-65 Min.
B2-P008 Dreimal gleicher Ganzkörperplan	drei Termine; derselbe einfache Ablauf soll bleiben	3 · 30-45 Min.
B2-P009 Ganzkörper A/B – drei Tage	drei Termine; zwei Ganzkörpertage wechseln sich ab	3 · 35-55 Min.
B2-P010 Drei-Tage-Wochen-Schwerpunkt	drei Termine; ein Schwerpunkt wechselt planmäßig	3 · 35-60 Min.
B2-P011 Einfacher Heimstart	zu Hause; wenig oder keine Zusatzausstattung	1-2 · 25-40 Min.
B2-P012 Heimtraining mit Widerstandsband	zu Hause; ein sicher befestigtes Band ist vorhanden	2 · 30-50 Min.
B2-P013 Heimtraining mit kleinem Grundbestand	zu Hause; Bänder und geeignete Gewichte sind vorhanden	2-3 · 40-60 Min.

Schritt 2C: Zugänglichkeit, Alltag und Spezialziele

Plan	Wähle ihn, wenn ...	Tage · Zeit
B2-P014 Zugänglicher Ganzkörperstart	Geräte, Wege oder Positionen müssen angepasst werden	2 · 35–55 Min.
B2-P015 Wiedereinstieg mit Zugänglichkeitsanpassung	frühere Erfahrung; heutige Zugänge und Positionen sind anders	2 · 45–65 Min.
B2-P016 Behutsamer Belastbarkeits- und Funktionsstart	lange Sitzungen sind noch nicht wiederholbar	1–2 · 20–35 Min.
B2-P017 Gelenkschonend angepasster Ganzkörperplan	einzelne Positionen sind unverträglich; Alternativen sind geklärt	2 · 35–60 Min.
B2-P018 Flexibler Zwei-Tage-Plan	Stress, Zeit oder Tagesform schwanken; Normal-, Kurz- und Mindestfassung nötig	1–2 · 20–60 Min.
B2-P019 Einfacher Bodybuilding-Grundplan	Muskelaufbau ist Hauptziel; drei sichere Termine	3 · 50–70 Min.
B2-P020 Einfacher Powerlifting-Einstiegsplan	Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben submaximal lernen	3 · 55–75 Min.

Schritt 3: Ähnlich klingende Pläne unterscheiden

Vergleich	Entscheidender Unterschied
B2-P001 oder B2-P004	P001 ist ein neuer, behutsamer Einstieg. P004 nutzt frühere Erfahrung, prüft sie nach einer Pause aber neu.
B2-P002 oder B2-P005	Beide nutzen zwei ähnliche Ganzkörpertage. P002 lehrt den Ablauf neu; P005 kalibriert frühere Erfahrung auf die Gegenwart.
B2-P003 oder B2-P006	Beide nutzen A/B. P003 ist ein Einstieg mit bereits sicheren Grundlagen; P006 ist eine Rückkehr mit früherer Trainingserfahrung.
B2-P014, P016 oder P017	P014 löst Zugangs- und Positionsfragen. P016 verkürzt die Sitzung wegen begrenzter Toleranz. P017 ersetzt einzelne unverträgliche Bewegungsvarianten.

Begriffe auf jeder Planseite

Begriff	Bedeutung
Mindestwoche	kleinste vorher festgelegte Wochenfassung; keine zusätzliche Straf- oder Nachholeinheit
Kurzfassung	weniger Positionen oder Sätze bei knapper Zeit; Pausen und Sicherheit bleiben
Belastungsabstand	geschätzte Zahl sauberer Wiederholungen, die am Satzende noch möglich gewesen wäre
Lernsatz	leichter vorbereitender Satz zum Einstellen, Prüfen und Einüben
Planpass	deine festgelegten Angaben zu Ziel, Erfahrung, Zeit, Ort, Übungen, Grenzen und Prüfung

Weiter zu Kapitel 10: Beginne nur mit der Planfamilie, die zu deiner heutigen Situation passt. Nutze anschließend überall dieselbe B2-P-Nummer.

LESEABSCHNITT 3

Ein vollständiger Anfängerplan

B2-P001 zeigt, wie ALFARI Auswahl, Belastung, Kurzfassung, Mindestwoche und Fortschrittsregeln in einem konkreten Plan zusammenführt.

Kapitel 10

Pläne für Anfänger: Klar beginnen und sicher lernen

1. Einstieg: Ein guter Anfang muss nicht spektakulär sein

Wer mit Krafttraining beginnt, sieht oft eine verwirrende Auswahl. Es gibt unzählige Übungen, Geräte und Pläne. Schnell entsteht der Eindruck, ein guter Plan müsse besonders abwechslungsreich sein. Für Anfänger ist meist das Gegenteil hilfreicher.

Am Anfang geht es darum, einen Ablauf zu verstehen. Du lernst, Geräte oder Übungen einzustellen. Du findest eine passende Belastung. Du beobachtest, wie dein Körper auf Training und Erholung reagiert. Dazu brauchst du Wiederholung. Ein ständig wechselnder Plan nimmt dir genau diese Lernmöglichkeit.

Kapitel 9 hat aus Ziel, Alltag, Erfahrung, Belastbarkeit und Ausstattung einen Planpass gebildet. Dieses Kapitel übersetzt einen passenden Planpass in einen konkreten Anfängerplan. Du erhältst drei Wege. Jeder Weg ist vollständig. Du wählst nicht den aufregendsten, sondern den, den du sicher und regelmäßig durchführen kannst.

ALFARI-MERKSATZ Am Anfang ist Wiederholung kein Mangel an Abwechslung. Sie ist deine Lernhilfe.

2. Was „Anfänger“ bei ALFARI bedeutet

Anfänger beschreibt deine aktuelle Erfahrung mit geplantem Krafttraining. Der Begriff sagt nichts über dein Alter, deine Intelligenz, deinen Körper oder deinen Wert aus. Auch ein sportlicher Mensch kann beim Krafttraining Anfänger sein.

Dieses Kapitel passt, wenn du keine oder nur geringe verlässliche Erfahrung mit strukturiertem Krafttraining hast. Deine Sicherheitsroute aus Kapitel 3 muss geklärt sein. Bei einer offenen roten oder ungeklärten gelben Einordnung wird kein Plan gestartet.

Wenn du früher längere Zeit sicher trainiert hast und nun zurückkehrst, führt dein Weg eher zu Kapitel 11. Für Training zu Hause, besondere Zugänglichkeit oder stark eingeschränkte Belastbarkeit folgen später eigene Kapitel. Bodybuilding, Powerbuilding, Powerlifting und HYROX benötigen für ihre vollständige Spezialplanung eigene Fachbände.

ALFARI-IRRTUM „Ein Anfängerplan ist nur für junge, untrainierte Menschen.“ – Nein. Entscheidend ist deine aktuelle Erfahrung mit geplantem Krafttraining.

3. Vor dem Start: Fünf Fragen

Beantworte diese Fragen vor der ersten Einheit:

1. Ist meine Sicherheitsroute geklärt?

2. Habe ich mindestens einen verlässlichen Termin und eine realistische Nettozeit?

3. Kenne ich für jeden wichtigen Bewegungsplatz eine geeignete Übung oder Lernvariante?

4. Weiß ich, wann ich einen Satz beende und wann ich die Einheit abbreche?

5. Kann ich Last, Wiederholungen und eine kurze Notiz festhalten?

Bleibt eine sicherheitsrelevante Frage offen, startest du nicht. Fehlt nur eine geeignete Übungsvariante, klärst du diesen Bewegungsplatz und lässt ihn bis dahin offen. Du ersetzt eine Lücke nicht durch Raten.

4. Welcher der drei Pläne passt?

Plan	Er passt, wenn ...	Grundform	Erste Prüfung
Behutsamer Start	du zuerst Routine, Bewegungssicherheit oder Belastungsvertrauen aufbauen musst	eine einfache Ganzkörpereinheit; zunächst einmal, bei guter Verträglichkeit zweimal pro Woche	nach zwei bis vier Wochen
Einfacher Grundplan Zwei-Tage-	zwei Termine verlässlich sind und ein gleichbleibender Ablauf dir Sicherheit gibt	dieselbe Ganzkörpereinheit an zwei Tagen	nach vier Wochen
Wechselnder Einstieg Zwei-Tage-	die Grundbewegungen ausreichend sicher sind und zwei leicht unterschiedliche Einheiten das Lernen nicht erschweren	Ganzkörper A und B mit denselben Hauptfunktionen	nach vier Wochen

Der einfache Zwei-Tage-Grundplan ist die allgemeine Ausgangsform. Der behutsame Start ist eine zeitlich begrenzte Brücke. Der wechselnde Plan ist keine höhere Stufe. Er passt nur, wenn die zusätzliche Variation einen klaren Nutzen hat.

5. So liest du die Pläne

Ein Bewegungsplatz beschreibt eine Aufgabe. „Drücken“ bedeutet zum Beispiel, eine Last kontrolliert vom Körper wegzubewegen. Die konkrete Übung darf wechseln, wenn sie dieselbe Hauptfunktion erfüllt und besser zu dir passt.

Ein Lernsatz ist leicht. Du nutzt ihn, um Einstellung, Bewegungsweg und Tempo zu prüfen. Er zählt nicht als Arbeitssatz. Im Arbeitssatz setzt du einen geplanten Trainingsreiz. Beende ihn, solange noch mehrere saubere Wiederholungen möglich wären. Muskelversagen ist in diesen Plänen keine Pflicht.

Die Pausen liegen meist zwischen 90 und 180 Sekunden. Nach großen Übungen oder bei langsamer Erholung darfst du länger pausieren. Beginne erst, wenn Atmung, Konzentration und Körperposition wieder stabil sind.

6. B2-P001 – Behutsamer Start

Dieser Plan passt, wenn du zuerst Vertrauen in den Ablauf gewinnen musst. Er ist auf zwei bis vier Wochen begrenzt. Danach prüfst du, ob du zum Zwei-Tage-Grundplan wechseln kannst oder noch eine begründete behutsame Phase brauchst.

Ziel: Routine aufbauen, Bewegungen kennenlernen und Verträglichkeit beobachten.

Woche: zunächst eine Einheit. Eine zweite Einheit ist nur vorgesehen, wenn sie im Planpass freigegeben ist und mehrere Tage Abstand möglich sind.

Zeit: etwa 25 bis 40 Minuten.

Reihenfolge	Bewegungsplatz und mögliche Übung	Arbeit	Pause
1	Kniebetont: Aufstehen vom Stuhl, Beinpresse oder unterstützte Kniebeuge	1 Lernsatz; 1 Arbeitssatz mit 8 bis 15 ruhigen Wiederholungen	120 bis 180 Sekunden
2	Ziehen: sitzendes Rudern oder Bandrudern	1 Lernsatz; 1 Arbeitssatz mit 8 bis 15 Wiederholungen	90 bis 150 Sekunden
3	Drücken: Brustpresse, Wandrücken oder erhöhtes Liegestützen	1 Lernsatz; 1 Arbeitssatz mit 8 bis 15 Wiederholungen	90 bis 150 Sekunden
4	Hüftbetont: Hüftheben oder leichtes Hüftscharnier	1 Lernsatz; 1 Arbeitssatz mit 8 bis 15 Wiederholungen	90 bis 150 Sekunden
5	Optional Rumpf oder Tragen: Rumpfspannung oder leichtes Tragen	1 kurzer Arbeitssatz	nach Bedarf

Wähle die Belastung so, dass ungefähr vier oder mehr saubere Wiederholungen möglich geblieben wären. Unsicherheit ist ein Grund, leichter zu beginnen – kein Grund, dich zu testen.

Mindestwoche: eine Einheit mit den Positionen Kniebetont, Ziehen, Drücken und Hüftbetont. Wenn nur sehr wenig Zeit bleibt, nutzt du die Kurzfassung mit den ersten drei freigegebenen Positionen. Pausen und Sicherheitsprüfung bleiben erhalten.

Fortschritt: Halte zunächst Reihenfolge, Übungen und Belastung stabil. Wenn die Bewegung bei mindestens zwei vergleichbaren Kontakten ruhig war, kannst du innerhalb des Bereichs eine Wiederholung ergänzen. Ändere nicht gleichzeitig Gewicht, Satzmenge und Übung.

So geht es im vollständigen Buch weiter

Mit B2-P001 hast du einen vollständigen, behutsamen Startplan kennengelernt. Die vollständige Ausgabe hilft dir anschließend, den Plan zu wählen, der wirklich zu deiner Woche, deinem Trainingsort und deinem Ziel passt.

In der Vollaussgabe findest du

- 20 Planmodelle mit eindeutigen Kennzeichnungen B2-P001 bis B2-P020
- Pläne für Anfänger und Wiedereinsteiger
- Zwei- und Drei-Tage-Pläne
- Heimtraining mit wenig oder kleiner Ausstattung
- zugängliche und gelenkschonend angepasste Einstiege
- flexible Lösungen für Stress, wenig Zeit und schwankende Wochen
- Regeln für Fortschritt, Entlastung, Plateauprüfung und Planwechsel
- einen vollständigen Builder für deinen eigenen Plan

ALFARI

Wissen. Machen. Verändern.

Autor: Carsten Hudalla · www.alfari.de · kontakt@alfari.de