ALFARI

# Drei-Tage-Einstiegsplan

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

## Dein Einstieg

Eine feste Reihenfolge für drei Trainingstage.

## So benutzt du deinen Plan

Lies zuerst die Originalanleitung auf der folgenden Seite. Dort stehen Anwendung, Vorgaben und wichtige Hinweise.

## 1. Orientierung

Prüfe Zielgruppe, Ausstattung und die vorgesehene Wochenstruktur.

## 2. Vorgaben lesen

Nutze die Übungen und Hinweise in den folgenden Originalseiten.

## 3. Dokumentieren

Nutze die vorgesehene Aufzeichnung. Falls angeboten, steht die passende Excel-Datei separat bereit.

Die folgenden Trainingsvorgaben wurden unverändert aus der öffentlichen Datei übernommen.
alfari.de/downloads/ | Quelle abgerufen am 05.11.2026

# Drei-Tage-Einstiegsplan

Drei kurze Ganzkörpereinheiten - klar verteilt und gut dokumentierbar.

Drei Trainingstage bedeuten nicht automatisch mehr Übungen. Dieser Einstieg verteilt wenige grundlegende Bewegungen so, dass zwischen den Einheiten Erholung bleibt. Der ALFARI-Unterschied liegt in der festen Reihenfolge, der vorbereiteten Zwei-Tage-Mindestwoche und einer Steigerungsregel, die auch in unruhigen Wochen funktioniert.

### ALFARI-Wochenlogik

- Drei Einheiten an nicht direkt aufeinanderfolgenden Tagen, zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag.
- Woche 1: A - B - A. Woche 2: B - A - B. Danach im Wechsel fortsetzen.
- Pro Übung zunächst ein bis zwei kontrollierte Sätze mit sechs bis zwölf Wiederholungen.
- Zwischen den Sätzen ungefähr 90 bis 180 Sekunden erholen.

## Einfach beginnen

- Wähle eine Belastung, bei der noch zwei bis vier saubere Wiederholungen möglich wären.
- Nutze bei jeder Übung dieselbe sichere Variante, bis die Ausführung zuverlässig ist.
- Mindestwoche: Wenn nur zwei Termine passen, trainiere die nächsten beiden Einheiten der Reihenfolge - nichts nachholen oder stapeln.

Hinweis: Wähle Übungen, Bewegungsumfang und Belastung passend zu deiner aktuellen Situation. Beende die Einheit bei plötzlich auftretenden Schmerzen, Schwindel, ungewöhnlicher Atemnot oder anderen Warnzeichen. Bei Erkrankungen, Verletzungen oder Unsicherheit ist vor Beginn oder Veränderung des Trainings eine fachliche medizinische oder therapeutische Abklärung sinnvoll.

# Einheit A

Kurzer Ganzkörperkontakt mit ruhigem Schwerpunkt auf den Grundbewegungen.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

| Übung | Einfache Variante | Sätze / Wdh. | Gewicht / Notiz |
|---|---|---|---|
| **Kniebeugebewegung** | Beinpresse oder Kniebeuge zu einer Box | 1-2 x 6-12 | |
| **Horizontales Drücken** | Brustpresse oder erhöhte Liegestütze | 1-2 x 6-12 | |
| **Horizontales Ziehen** | Rudern am Gerät, Kabel oder abgestützt | 1-2 x 6-12 | |
| **Hüftstrecken** | Glute Bridge oder Hüftstrecken am Gerät | 1-2 x 8-12 | |
| **Rumpf** | Dead Bug oder kontrollierte Rumpfmaschine | 1-2 x 6-10 | |

## Durchführung

Arbeite kontrolliert und ohne Eile. Ein Satz reicht an anstrengenden Tagen. Beende den Satz, bevor die Ausführung sichtbar schlechter wird.

| Was lief kontrolliert und gut? |
|---|
| |
| **Was passe ich beim nächsten Mal an?** |
| |

# Einheit B

Die gleichen Bewegungsmuster mit wenigen gut begründeten Varianten.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

| Übung | Einfache Variante | Sätze / Wdh. | Gewicht / Notiz |
|---|---|---|---|
| **Einbeinige Beinbewegung** | Niedriger Step-up oder unterstützter Ausfallschritt | 1-2 x 6-10 | |
| **Vertikales Ziehen** | Latzug oder unterstütztes Ziehen | 1-2 x 6-12 | |
| **Schulterdrücken** | Maschine oder Kurzhanteln mit Rückenstütze | 1-2 x 6-12 | |
| **Hüftbeuge** | Leichtes rumänisches Kreuzheben oder Beinbeugen | 1-2 x 6-12 | |
| **Tragen / Rumpf** | Leichtes Koffertragen oder Pallof Press | 1-2 Durchgänge | |

## Durchführung

Die Variante soll stabil und wiederholbar bleiben. Ein niedriger Step-up ist sinnvoller als eine höhere Stufe, die nur mit Schwung gelingt.

| Was lief kontrolliert und gut? |
|---|
| |
| **Was passe ich beim nächsten Mal an?** |
| |

# Vier-Wochen-Übersicht

Regelmäßigkeit und Erholung vor zusätzlichem Umfang.

Steigere zuerst saubere Wiederholungen. Erreichst du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl mit stabiler Technik, erhöhe das Gewicht nur in einem kleinen Schritt.

| Woche | Einheit 1 | Einheit 2 | Einheit 3 | Erholung 1-10 | Beobachtung |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |

## Mein nächster sinnvoller Schritt

> Steigere nur, wenn Ausführung, Erholung und Beschwerdenlage passen. Ein Plan ist eine Orientierung und ersetzt keine medizinische, therapeutische oder individuelle fachliche Beurteilung.