ALFARI

Bodybuilding-Grundplan

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Drei Ganzkörpertage mit Prioritäts- und Ergänzungsübungen.

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

Einfacher Bodybuilding-Grundplan

PLAN_B2_K20_001 - öffentlicher Grundplan - zürst diese Seite lesen

Planfamilie	F14 - Bodybuilding-Grundplan
Geeignet für	Gesunde Erwachsene mit sicherer Übungstechnik und drei verlässlichen Trainingstagen.
Ziel	Muskelaufbau mit einer einfachen Ganzkörperstruktur aus Tag A, Tag B und Tag C.
Wochenstruktur	3 Einheiten in der Reihenfolge A - B - C, möglichst mit einem freien Tag zwischen belastenden Einheiten.
Zeit pro Einheit	55-75 Minuten pro Einheit

So liest du den Plan

Aufwärm-/Lernsätze	Leichte vorbereitende Sätze vor den Arbeitssätzen. Sie dienen dem Aufwärmen und der Technik und werden nicht als Arbeitssätze gezählt.
Arbeitssätze	Die vorgesehenen belastenden, aber kontrollierten Trainingssätze. Die Wiederholungsangabe gilt für jeden Arbeitssatz.
RIR	Repetitions in Reserve: noch mögliche saubere Wiederholungen. RIR 3 bedeutet: Satz beenden, obwohl ungefähr 3 saubere Wiederholungen möglich wären.
Alternative	Nur verwenden, wenn die Hauptübung nicht geeignet oder nicht sicher ausführbar ist. Nicht beide Varianten zusätzlich trainieren.
Reihenfolge	Die Übungen eines Trainingstags von oben nach unten ausführen. Tag A, Tag B und Tag C stehen auf eigenen Seiten.

Anwendung und Anpassung

Kurzfassung	Je Tag nur die ersten vier Hauptübungen ausführen. Schulter- und Armübungen entfallen zürst.
Mindestwoche	Zwei Einheiten: A und B. In der folgenden Woche mit C fortsetzen und danach die Reihenfolge weiterführen.
Steigerung	Erst die obere Wiederholungsgrenze zweimal mit 2-3 RIR erreichen. Danach die Last in der kleinsten sinnvollen Stufe erhöhen.
Sicherheit	Muskelversagen ist nicht der Standard. Saubere Technik, ausreichende Erholung und Schmerzfreiheit gehen vor zusätzlichem Volumen.
Prüfung	Nach 4 Wochen Umsetzung, Verträglichkeit, Übungssicherheit und Zeitbedarf prüfen. Nach 8 Wochen Zielpassung, Fortschritt, Erholung und Satzmenge neu bewerten.

Wichtiger Hinweis: Dieser Plan ersetzt keine medizinische, therapeutische oder individülle trainingsfachliche Beurteilung. Bei ungeklärten Schmerzen, Erkrankungen, Verletzungen oder Warnsignalen nicht nach diesem Plan trainieren, sondern die Beschwerden fachlich abklären lassen.

Einfacher Bodybuilding-Grundplan - Tag A

Ganzkörper - Schwerpunkt Quadrizeps, Brust und Rudern. Übungen in der angegebenen Reihenfolge ausführen.

Aufwärm-/Lernsätze sind leichte Vorbereitung. Arbeitssätze sind die eigentlichen Trainingssätze. Die Wiederholungszahl gilt je Arbeitssatz.

Nr.	Schwerpunkt	Übung	Alternative	Aufwärm-/ Lernsätze	Arbeitssätze	Wiederholungen je Arbeitssatz	RIR	Pause
1	Quadrizeps	Beinpresse	Kniebeugevariante	1	3	8-12	2-3	120-180 s
2	Brust	Brustpresse	Kurzhanteldrücken	1	3	8-12	2-3	120-180 s
3	Rücken	Sitzendes Rudern	Brustgestütztes Rudern	1	3	8-12	2-3	120-180 s
4	Hintere Kette	Hüftheben	Leichtes Hüftscharnier	1	2	8-15	2-3	120-180 s
5	Schulter	Seitheben	Maschinenvariante	0	2	12-20	2-3	60-120 s
6	Arme	Bizepscurl	Kabelcurl	0	2	10-15	2-3	60-120 s

Belastung auswählen: Starte so leicht, dass die angegebene RIR-Vorgabe sicher eingehalten wird. Wenn die Technik nachlässt oder Beschwerden auftreten, den Satz beenden und die Ursache klären.

Einfacher Bodybuilding-Grundplan - Tag B

Ganzkörper - Schwerpunkt hintere Kette und Rückenbreite. Übungen in der angegebenen Reihenfolge ausführen.

Aufwärm-/Lernsätze sind leichte Vorbereitung. Arbeitssätze sind die eigentlichen Trainingssätze. Die Wiederholungszahl gilt je Arbeitssatz.

Nr.	Schwerpunkt	Übung	Alternative	Aufwärm-/ Lernsätze	Arbeitssätze	Wiederholungen je Arbeitssatz	RIR	Pause
1	Hintere Kette	Rumänisches Kreuzheben	Kabelzug-Hüftbewegung	2	3	6-10	2-3	150-240 s
2	Rückenbreite	Zug von oben	Unterstützter Klimmzug	1	3	8-12	2-3	120-180 s
3	Brust	Schrägbank- oder Brustpresse	Erhöhte Liegestütze	1	3	8-12	2-3	120-180 s
4	Beine	Ausfallschritt- oder Split-Squat-Variante	Beinpresse einbeinig	1	2	8-12 je Seite	2-3	120-180 s
5	Hintere Schulter	Reverse Fly	Leichte Band-Außenrotation	0	2	12-20	2-3	60-120 s
6	Arme	Trizepsdrücken	Enge geführte Drückvariante	0	2	10-15	2-3	60-120 s

Belastung auswählen: Starte so leicht, dass die angegebene RIR-Vorgabe sicher eingehalten wird. Wenn die Technik nachlässt oder Beschwerden auftreten, den Satz beenden und die Ursache klären.

Einfacher Bodybuilding-Grundplan - Tag C

Ganzkörper - Schwerpunkt Quadrizeps, Brust und Gesäss. Übungen in der angegebenen Reihenfolge ausführen.

Aufwärm-/Lernsätze sind leichte Vorbereitung. Arbeitssätze sind die eigentlichen Trainingssätze. Die Wiederholungszahl gilt je Arbeitssatz.

Nr.	Schwerpunkt	Übung	Alternative	Aufwärm-/ Lernsätze	Arbeitssätze	Wiederholungen je Arbeitssatz	RIR	Pause
1	Quadrizeps	Kniebeuge- oder Beinpressevariante	Aufstehen mit Last	1	3	10-15	2-3	120-180 s
2	Brust	Brustpresse	Kurzhanteldrücken	1	3	8-12	2-3	120-180 s
3	Rücken	Brustgestütztes Rudern	Sitzendes Rudern	1	3	8-12	2-3	120-180 s
4	Gesäss	Hüftheben oder Hip Thrust	Kabelzug-Hüftbewegung	1	3	8-15	2-3	120-180 s
5	Schulter	Seitheben	Maschinenvariante	0	2	12-20	2-3	60-120 s
6	Arme	Bizepscurl und Trizepsdrücken	Je eine geeignete Variante	0	je 2	10-15	2-3	60-120 s

Belastung auswählen: Starte so leicht, dass die angegebene RIR-Vorgabe sicher eingehalten wird. Wenn die Technik nachlässt oder Beschwerden auftreten, den Satz beenden und die Ursache klären.