ALFARI

Powerlifting-Einstiegsplan

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Technikorientierter Einstieg ohne Wettkampf-Peaking.

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 Powerlifting-Einstiegsplan

PLAN_B2_K20_002 - öffentlicher Grundplan - zürst diese Seite lesen

Planfamilie	F15 - Powerlifting-Einstiegsplan
Geeignet für	Gesunde Erwachsene mit geklärter Sicherheitsroute und angeleiteter Technik in Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben.
Ziel	Die drei Hauptlifts technisch stabil und submaximal trainieren.
Wochenstruktur	3 Einheiten: Tag A - Kniebeuge, Tag B - Kreuzheben, Tag C - Bankdrücken.
Zeit pro Einheit	55-80 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	Nur den Hauptlift des Tages, den zweiten Hauptlift leicht und eine Zugübung ausführen.
Mindestwoche	Zwei Einheiten: Kniebeuge/Bankdrücken und Kreuzheben/Bankdrücken. Danach die Reihenfolge fortsetzen.
Steigerung	Keine Maximaltests. Nach zwei stabilen Wochen die Last in der kleinsten sinnvollen Stufe erhöhen und RIR 3 beibehalten.
Sicherheit	Sicherheitsablagen oder Spotter, angeleitete Technik und kontrollierte Startpositionen verwenden. Kein Wettkampf-Peaking.
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 Powerlifting-Einstiegsplan - Tag A - Kniebeuge

Kniebeuge im Schwerpunkt. 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	Kniebeuge	Technisch sichere Kniebeugevariante	Beinpresse nur als Ergänzung, nicht als Wettkampfersatz	2	3	5	3	180-300 s
2	Bankdrücken	Technisch sichere Bankdrückvariante	Brustpresse bei fehlender Freigabe	2	3	5	3	180-300 s
3	Ziehen	Sitzendes oder brustgestütztes Rudern	Zug von oben	1	2	8-12	2-3	90-180 s
4	Hüftbetont leicht	Leichtes rumänisches Kreuzheben	Hüftheben	1	2	6-10	3	120-180 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 Powerlifting-Einstiegsplan - Tag B - Kreuzheben

Kreuzheben im Schwerpunkt. 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	Kreuzheben	Technisch sichere Kreuzhebevariante	Blockzug oder erhöhte Startposition	2	2	3-5	3	240-360 s
2	Bankdrücken - Technik	Leichte Bankdrückvariante	Brustpresse	2	3	5-8	3-4	150-240 s
3	Kniebeuge - leicht	Leichte Kniebeugevariante	Beinpresse	2	2	5-8	3-4	150-240 s
4	Vertikales Ziehen	Zug von oben	Unterstützter Klimmzug	1	2	8-12	2-3	90-180 s
5	Rumpf	Rumpfspannung	Kontrolliertes Tragen	0	2	Kontrollierte Zeit	Deutliche Reserve	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 Powerlifting-Einstiegsplan - Tag C - Bankdrücken

Bankdrücken im Schwerpunkt. 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	Bankdrücken	Technisch sichere Bankdrückvariante	Brustpresse bei fehlender Freigabe	2	3	4-6	3	180-300 s
2	Kniebeuge - mittel	Technisch sichere Kniebeugevariante	Beinpresse	2	3	4-6	3	180-300 s
3	Kreuzheben - Technik	Leichte Kreuzhebevariante	Erhöhte Startposition	2	2	5	3-4	180-240 s
4	Ziehen	Brustgestütztes Rudern	Sitzendes Rudern	1	2	8-12	2-3	90-180 s
5	Rumpf	Rumpfspannung	Kontrolliertes Tragen	0	2	Kontrollierte Zeit	Deutliche Reserve	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.