ALFARI

Ganzkörperplan A/B für Fortgeschrittene

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Zwei unterschiedliche Ganzkörpereinheiten im Wechsel.

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

Fortgeschrittener Ganzkörperplan A/B

Zwei vollständige Einheiten mit begrenzter, begründeter Variation.

Dieser A/B-Plan verteilt die wichtigen Bewegungsmuster auf zwei vollständige Ganzkörpertage. Er ist für regelmäßig Trainierende gedacht, deren Übungsausführung bereits stabil ist. Der ALFARI-Unterschied liegt in der begrenzten Variation: A und B ergänzen sich, ohne jede Woche neue Übungen einzuführen oder ausgefallene Einheiten nachzuholen.

ALFARI-A/B-Logik

- Zwei Ganzkörpereinheiten pro Woche mit mindestens zwei freien Tagen zwischen den Terminen.
- A und B immer in der vorgesehenen Reihenfolge fortsetzen - auch nach einer ausgefallenen Einheit.
- Pro Übung zwei bis drei Arbeitssätze mit sechs bis zwölf Wiederholungen.
- Meist ein bis drei technisch saubere Wiederholungen in Reserve lassen.

Variation begrenzen

- Einheit A betont Kniebeugebewegung, horizontales Drücken und Ziehen.
- Einheit B betont Hüftbeuge, vertikales Ziehen und Schulterdrücken.
- Übungsvarianten mindestens vier Wochen beibehalten und nur bei einem nachvollziehbaren Grund wechseln.

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.

Ganzkörper A

Vollständiger Trainingstag mit Schwerpunkt auf Kniebeugebewegung und horizontalen Oberkörpermustern.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Kniebeugebewegung	Kniebeuge, Hackenschmidt oder Beinpresse	2-3 x 6-10	
Horizontales Drücken	Bankdrücken oder Brustpresse	2-3 x 6-10	
Horizontales Ziehen	Rudern am Kabel, Gerät oder abgestützt	2-3 x 6-12	
Hüftstrecken	Hip Thrust oder Glute Bridge mit Belastung	2-3 x 8-12	
Rumpf / Tragen	Pallof Press oder Koffertragen	2-3 Durchgänge	

Durchführung

Die Schwerpunkte ändern nicht den Ganzkörpercharakter. Beende Sätze, bevor die Ausführung deutlich schlechter wird.

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

Ganzkörper B

Vollständiger Trainingstag mit Schwerpunkt auf Hüftbeuge und vertikalen Oberkörpermustern.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Hüftbeuge	Rumänisches Kreuzheben oder kontrolliertes Beinbeugen	2-3 x 6-10	
Vertikales Ziehen	Latzug oder unterstützte Klimmzugvariante	2-3 x 6-12	
Schulterdrücken	Maschine oder Kurzhanteln mit Rückenstütze	2-3 x 6-10	
Einbeinige Beinbewegung	Step-up oder unterstützter Ausfallschritt	2-3 x 6-10	
Rumpf / Tragen	Dead Bug oder beidseitiges Tragen	2-3 Durchgänge	

Durchführung

Nach einer ausgefallenen Einheit wird die Reihenfolge fortgesetzt. A oder B wird nicht doppelt trainiert, um einen Termin nachzuholen.

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

Vier-Wochen-A/B-Übersicht

Reihenfolge, Belastung und Erholung gemeinsam verfolgen.

Steigere innerhalb jeder Übung getrennt. Eine gute Entwicklung in Einheit A ist kein Grund, Belastungen in Einheit B automatisch ebenfalls zu erhöhen.

Woche	Einheit A	Einheit B	Sätze	Erholung 1-10	Anpassung
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.