ALFARI

Ganzkörperplan für Fortgeschrittene

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

An beiden Terminen derselbe Ablauf.

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

Zweimal pro Woche derselbe vollständige Ablauf - Fortschritt direkt vergleichbar.

Dieser Plan ist für Menschen gedacht, die die gewählten Übungen bereits kontrolliert ausführen und ihr Training zuverlässig dokumentieren können. Beide Wochentermine verwenden denselben Ablauf. Der ALFARI-Unterschied liegt in der Vergleichbarkeit: Gewicht, Wiederholungen, Anstrengung und Erholung zeigen, ob der Plan gehalten oder in einem kleinen Schritt verändert wird.

ALFARI-Vergleichslogik

- Zwei gleiche Ganzkörpereinheiten pro Woche mit mindestens zwei freien Tagen zwischen den Terminen.
- Pro Übung zwei bis drei Arbeitssätze mit sechs bis zwölf Wiederholungen.
- Meist ein bis drei technisch saubere Wiederholungen in Reserve lassen.
- Übungsvarianten für vier Wochen beibehalten, damit Veränderungen vergleichbar bleiben.

Gezielt steigern

- Zuerst innerhalb des vorgegebenen Bereichs saubere Wiederholungen ergänzen.
- Erst wenn alle Sätze am oberen Bereich kontrolliert gelingen, das Gewicht in einem kleinen Schritt erhöhen.
- Sinken Ausführung oder Erholung über mehrere Einheiten, Satzmenge halten oder begrenzt reduzieren.

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 - Einheit 1

Der gleiche Ablauf an beiden Trainingstagen schafft eine klare Vergleichsbasis.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Kniebeugebewegung	Kniebeuge, Hackenschmidt oder Beinpresse	2-3 x 6-10	
Hüftbeuge	Rumänisches Kreuzheben oder kontrolliertes Beinbeugen	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	
Vertikales Ziehen	Latzug oder unterstützte Klimmzugvariante	2-3 x 6-12	

Durchführung

Beginne bei Bedarf mit zwei Sätzen. Ein dritter Satz wird nur ergänzt, wenn Technik und Erholung über mehrere Einheiten stabil bleiben.

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

Ganzkörper - Einheit 2

Der Ablauf bleibt bewusst gleich; nur dokumentierte Trainingswerte verändern sich.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Kniebeugebewegung	Kniebeuge, Hackenschmidt oder Beinpresse	2-3 x 6-10	
Hüftbeuge	Rumänisches Kreuzheben oder kontrolliertes Beinbeugen	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	
Vertikales Ziehen	Latzug oder unterstützte Klimmzugvariante	2-3 x 6-12	

Durchführung

Übernimm die Varianten der ersten Einheit. Ein spontaner Übungswechsel würde die Vergleichbarkeit der vier Wochen verschlechtern.

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

Vier-Wochen-Vergleich

Gleiche Struktur, nachvollziehbare Veränderung.

Steigere höchstens einen Punkt gleichzeitig: zusätzliche saubere Wiederholungen, einen begründeten dritten Satz oder einen kleinen Gewichtsschritt. Erholung und Technik entscheiden mit.

Woche	Einheit 1	Einheit 2	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.