ALFARI

Wiedereinstiegsplan

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Mit der aktuellen Belastbarkeit wieder anfangen.

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

Wiedereinstiegsplan

Ruhig zurückkehren, aktuelle Belastbarkeit prüfen, früheres Training nicht kopieren.

Nach einer Pause ist frühere Erfahrung hilfreich - frühere Gewichte sind aber keine automatischen Startwerte. Dieser Plan schafft vier überschaubare Wochen für einen kontrollierten Neustart. Der ALFARI-Unterschied ist die Reaktionslogik: Nicht der Kalender allein, sondern die tatsächliche Erholung entscheidet über den nächsten Schritt.

ALFARI-Reaktionslogik

- Zwei Ganzkörpereinheiten pro Woche mit mindestens einem freien Tag dazwischen.
- Woche 1 und 2: zunächst ein kontrollierter Arbeitssatz pro Übung.
- Woche 3 und 4: bei guter Erholung auf zwei Sätze erhöhen.
- Sechs bis zehn Wiederholungen und eine Belastung mit deutlich verbleibender Reserve.

Frühere Erfahrung sinnvoll nutzen

- Dokumentiere alte Gewichte nur als Information, nicht als Vorgabe.
- Grün: normale Erholung und stabile Ausführung - Plan unverändert fortsetzen.
- Gelb: ungewöhnliche Müdigkeit, deutlicher Muskelkater oder schlechtere Technik - Umfang halten oder einen Satz reduzieren.
- Rot: neue Schmerzen, Schwindel, ungewöhnliche Atemnot oder deutliche Verschlechterung - Training beenden und Ursache fachlich klären.

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.

Wiedereinstieg - Einheit A

Bekannte, gut kontrollierbare Varianten und bewusst begrenzter Umfang.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Beine	Beinpresse oder Kniebeuge zu einer Box	1-2 x 6-10	
Drücken	Brustpresse oder erhöhte Liegestütze	1-2 x 6-10	
Ziehen	Rudern am Gerät oder Kabel	1-2 x 6-10	
Hüfte	Glute Bridge oder leichtes Hüftstrecken	1-2 x 8-10	
Rumpf	Dead Bug oder kurze kontrollierte Halteübung	1-2 Durchgänge	

Durchführung

In Woche 1 und 2 genügt ein Arbeitssatz. Wenn du dich bis zur nächsten Einheit normal erholt fühlst, kannst du ab Woche 3 einen zweiten Satz ergänzen.

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

Wiedereinstieg - Einheit B

Eine zweite einfache Einheit, ohne unnötig viele neue Übungen einzuführen.

Datum _____ Tagesform 1-10 _____ Dauer _____

Übung	Einfache Variante	Sätze / Wdh.	Gewicht / Notiz
Beine	Niedriger Step-up oder Beinstrecken und Beinbeugen	1-2 x 6-10	
Ziehen	Latzug mit kontrollierbarem Griff	1-2 x 6-10	
Drücken	Schulterpresse mit Rückenstütze	1-2 x 6-10	
Hüftbeuge	Leichtes rumänisches Kreuzheben oder Beinbeugen	1-2 x 6-10	
Tragen / Rumpf	Leichtes Koffertragen oder Pallof Press	1-2 Durchgänge	

Durchführung

Vermeide Testsätze und bewusstes Training bis zum Muskelversagen. Ziel ist ein stabiler Wiedereinstieg, nicht der schnelle Nachweis früherer Leistung.

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

Vier-Wochen-Rückkehr

Reaktion beobachten und Umfang nur begründet erhöhen.

Erhöhe zuerst von einem auf zwei Sätze. Erst wenn zwei Sätze über mehrere Einheiten gut vertragen werden, steigerst du Wiederholungen oder Gewicht in kleinen Schritten.

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