ALFARI

Zwei-Tage-Einstiegsplan

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Zwei Ganzkörpereinheiten mit klarer A/B-Reihenfolge.

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

Zwei-Tage-Einstiegsplan

Ein klarer Einstieg in regelmäßiges Krafttraining.

Der beste Trainingsplan ist nicht der komplizierteste. Er ist der Plan, den du verstehst, sauber ausführen und regelmäßig an deinen Alltag anpassen kannst.

Grundstruktur

- Zwei Ganzkörpereinheiten pro Woche.
- Einheit A und Einheit B miteinander abwechseln.
- Bei jeder Übung zunächst zwei kontrollierte Sätze.
- Sechs bis zwölf Wiederholungen als praktikabler Ausgangspunkt.

Worauf es am Anfang ankommt

- Wähle Übungen und Varianten, die du kontrolliert ausführen kannst.
- Beginne mit einer Belastung, bei der noch saubere Wiederholungen möglich wären.
- Dokumentiere Gewicht, Wiederholungen und dein Anstrengungsempfinden.
- Regelmäßigkeit, kontrollierte Ausführung und ausreichende Erholung sind wichtiger als möglichst hohe Gewichte.

Hinweis: Übungen und Belastungen müssen zu deiner aktuellen Situation passen. Bei Schmerzen, Erkrankungen, Verletzungen oder Unsicherheit ist vor Beginn oder Veränderung des Trainings eine fachliche medizinische oder therapeutische Abklärung sinnvoll.

Einheit A

Zwei kontrollierte Sätze pro Übung als Einstieg.

Datum _____ **Tagesform 1-10** _____ **Dauer** _____

Übung / gewählte Variante	Satz 1 kg / Wdh.	Satz 2 kg / Wdh.	Anstrengung 1-10	Notiz
Kniebeuge oder Beinpresse				
Brustpresse oder erhöhte Liegestütze				
Rudern am Gerät, Kabel oder mit Kurzhanteln				
Hüftbeuge mit leichtem Gewicht				
Kontrollierte Rumpfübung				

Nach der Einheit

Was lief kontrolliert und gut? _____

Was passe ich beim nächsten Mal an? _____

Einheit B

Zwei kontrollierte Sätze pro Übung als Einstieg.

Datum _____ **Tagesform 1-10** _____ **Dauer** _____

Übung / gewählte Variante	Satz 1 kg / Wdh.	Satz 2 kg / Wdh.	Anstrengung 1-10	Notiz
Ausfallschritt-Variante oder Beinstrecken und Beinbeugen				
Latzug oder unterstütztes vertikales Ziehen				
Schulterdrücken in einer kontrollierbaren Variante				
Glute Bridge oder Hüftstrecken am Gerät				
Trage- oder Rumpfübung				

Nach der Einheit

Was lief kontrolliert und gut? _____

Was passe ich beim nächsten Mal an? _____

Steigerung und Vier-Wochen-Übersicht

Fortschritt Schritt für Schritt nachvollziehen.

Steigere zuerst die Zahl sauberer Wiederholungen innerhalb des gewählten Bereichs. Wenn du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl kontrolliert erreichst, erhöhst du das Gewicht in einem kleinen Schritt und beginnst wieder im unteren Bereich.

Bleibt die Leistung über mehrere Einheiten deutlich zurück, prüfe Schlaf, Pausen, Belastung und Übungsauswahl.

Woche	Einheit A Datum	Einheit B Datum	Erholung 1-10	Wichtigste Beobachtung
1				
2				
3				
4				

Mein nächster sinnvoller Schritt