

Crossfit Trainingsplan



Ob Crossfit-Box oder Zuhause – mit diesem Trainingsplan startest Du durch

[MeineFitness.net](https://www.MeineFitness.net)

Crossfit Trainingsplan

Eine Crossfit-Box findest Du mittlerweile in jeder Großstadt, was die steigende Popularität dieses Sports demonstriert. Auch in diesem Sport stellt ein geeigneter und strukturierter Trainingsplan die Grundlage dar, um Dein Crossfit Training erfolgreich zu betreiben.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Plan eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene Athleten
- ✓ Du wirst mit diesem Plan an Kraft, Kraftausdauer und Muskelmasse zulegen, vorausgesetzt Deine Ernährung stimmt
- ✓ Versuche Dich wenn möglich kontinuierlich zu steigern

Gut zu wissen!

- ✓ Crossfit kombiniert Kraft- und Konditionstraining. Es soll dementsprechend Deine Grundkraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Balance und noch vieles mehr verbessern.
- ✓ Deine Ernährung spielt natürlich auch hier eine wichtige Rolle. Du solltest auf eine gesunde und ausgeglichene Ernährung, sowie auf eine erhöhte Proteinzufuhr achten, die für die Regenerationsphasen benötigt wird.

Trainingsfrequenz

- ✓ Je nach Fitness-Level zwischen 2-4 Workouts pro Woche
- ✓ Achte auf ausreichend Regeneration zwischen den Einheiten

Trainingsablauf

Dein Crossfit Training gliedert sich in 4 Teile. Warm-up, Techniktraining, Workout of the Day (WOD), Cooldown. Dieser Trainingsplan konzentriert sich auf den Hauptteil, das WOD. Dennoch solltest du die anderen Punkte nicht vernachlässigen und unbedingt immer in deine Crossfit Einheit mit einbauen.

Besonders das Techniktraining ist für Übungen aus den Bereichen des Gewichthebens, des Kettlebell Trainings und der Turn-Übungen sehr wichtig und Deine Versicherung für ein verletzungsfreies Training.

- ✓ Wir stellen Dir nun einen Trainingsplan mit 3 verschiedenen WOD's vor. Bei einer Frequenz von 3 Einheiten pro Woche steht somit in jeder Einheit ein anderes Training auf dem Programm.

Crossfit Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit 1
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit 2
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit 3
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Das Workout of the Day sollte zwischen **10 und 30** Minuten dauern. Ohne Pause soll eine gewisse Anzahl an Wiederholungen in möglichst kurzer Zeit absolviert werden.

Trainingseinheit 1: Baseline

Übung	Wiederholungen
Rudern	500 Meter
Gesprungene Kniebeuge	20
Liegestütz	20
Sit-ups	20
Rudern	500 Meter

Trainingseinheit 3: Cindy

Übung	Wiederholungen
Klimmzüge	5
Liegestütz	10
Kniebeuge	15

Trainingseinheit 2: Angie

Übung	Wiederholungen
Klimmzüge	100
Liegestütz	100
Sit-ups	100
Kniebeuge	100

✓ Sieh die Wiederholungszahlen bei **Angie** eher als langfristiges Ziel wenn du noch ein Anfänger bist. Bei **Cindy** geht es darum so viele Runden wie möglich in 20 Minuten zu schaffen.

Crossfit Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
 - ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
 - ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren
- Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Crossfit Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	TE 1	TE 2	TE 3	TE 1	TE 2	TE 3	TE 1	TE 2	TE 3	TE 1	TE 2	TE 3
	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH	WDH

Trainingseinheit:

Anmerkungen: