



Kraftausdauer Trainingsplan

Mehr Leistungsfähigkeit mit Kraftausdauer Trainingsplan

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

Kraftausdauer Trainingsplan

Der Kraftausdauer Trainingsplan wird Dir dabei helfen, Deine sportliche Leistungsfähigkeit und dein Durchhaltevermögen deutlich zu verbessern. Im Folgenden findest Du zwei Trainingspläne: Einen für Anfänger und einen für fortgeschrittene Kraftathleten.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Kraftausdauer wird benutzt, wenn Kraft über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden muss.
- ✓ Kraftausdauer ist wichtiger für die Leistungsfähigkeit als Dein eigentliches Kraftniveau.
- ✓ Das Ziel unseres Kraftausdauer Trainingsplans ist es nicht Muskeln aufzubauen sondern die Muskeln ausdauernder zu machen.

Gut zu wissen!

- ✓ Beide Trainingspläne sind ein 2er Split, in dem Du Deinen gesamten Körper in zwei verschiedenen Trainingseinheiten trainierst.
- ✓ Beim Kraftausdauertraining kommt es zur Verbesserung der "Kapillarisation" der Muskulatur. Der Körper bildet neue Blutgefäße, welche die Muskeln während des Trainings mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen, sowie das Laktat abzutransportieren. Eine größere Zahl von diesen Blutgefäßen bedeutet, dass Du Deine Muskeln härter und länger beanspruchen kannst.

Trainingsfrequenz

- ✓ Je nach Erfahrungsgrad wirst Du beim Kraftausdauer Trainingsplan 2-4 Mal pro Woche trainieren:
 - Anfänger: 2-3 Trainingstage
 - Fortgeschrittene: 3-4 Trainingstage

Trainingsablauf

- ✓ Eine Trainingseinheit wird in drei Hauptteile geteilt: Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen.
- ✓ Im Kraftausdauer Trainingsplan wirst Du im Wiederholungsbereich von 15-20 Wiederholungen pro Satz trainieren.
- ✓ Du wirst 2-3 Sätze von jeder Übung ausführen und die Pausen zwischen den Sätzen sollten nicht länger als 30-60 Sekunden dauern.
- ✓ Das gesamte Training, inklusive der Aufwärm- und Abwärmphase soll nicht länger als 60-80 Minuten dauern.

Kraftausdauer Trainingsplan **Anfänger**

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A (Brust und Bizeps)
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit A
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Für Fortgeschrittene und Anfänger, welche 3 Mal pro Woche trainieren wollen, sieht eine Trainingswoche so aus. Es ist aber auch möglich 2 oder 4 mal pro Woche zu trainieren.

Trainingseinheit A: Lower Pull/Upper Push

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken, Beine	Kreuzheben Kurzhantel	3	15-20	60 Sekunden
Beine	Beinbeugen	3	15-20	60 Sekunden
Brust	Kurzhantel-Bankdrücken Brustpresse	3 3	15-20 15-20	60 Sekunden 60 Sekunden
Schultern	Schulterdrücken mit Kurzhanteln Seitheben	3 3	15-20 15-20	60 Sekunden 60 Sekunden
Trizeps	Trizepsdrücken	3	15-20	60 Sekunden
Trizeps, Brust	Diamant Liegestütze	3	15-20	60 Sekunden

Trainingseinheit B: Lower Push / Upper Pull + Bauch

Beine	Kniebeugen mit Kurzhanteln Beinstrecken	3 3	15-20 15-20	60 Sekunden 60 Sekunden
Rücken	Latzug Rudern am Kabelzug	3 3	15-20 15-20	60 Sekunden 60 Sekunden
Bizeps	Hammercurls Bizeps Curls	3 3	15-20 15-20	60 Sekunden 60 Sekunden
Bauch	Crunches am Kabelzug Wood Chops	3 3	15-20 15-20	60 Sekunden 60 Sekunden

Kraftausdauer Trainingsplan

Fortgeschrittene

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A (Brust und Bizeps)
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit A
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Für Fortgeschrittene und Anfänger, welche 3 Mal pro Woche trainieren wollen, sieht eine Trainingswoche so aus. Es ist aber auch möglich 2 oder 4 mal pro Woche zu trainieren.

Trainingseinheit A: Lower Pull / Upper Push

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken, Beine	Rumänisches Kreuzheben	3	15-20	60 Sekunden
	Good mornings	3	15-20	60 Sekunden
Beine	Beinbeugen	3	15-20	60 Sekunden
Brust	Bankdrücken	3	15-20	60 Sekunden
	Kurzhandtel fliegende	3	15-20	60 Sekunden
	Brustpresse	3	15-20	60 Sekunden
Schultern	Schulterdrücken	3	15-20	60 Sekunden
	Seitheben	3	15-20	60 Sekunden
Trizeps	French Press Trizeps Trizepsdrücken	3	15-20	60 Sekunden

Trainingseinheit B: Lower Push / Upper Pull + Bauch

Beine	Kniebeugen	3	15-20	60 Sekunden
	Ausfallschritt	3	15-20	60 Sekunden
	Beinstrecken sitzend	3	15-20	60 Sekunden
Rücken	Latzug	3	15-20	60 Sekunden
	Langhandtelrudern	3	15-20	60 Sekunden
	Latziehen enger Griff	3	15-20	60 Sekunden
Bizeps	Scottcurls	3	15-20	60 Sekunden
	Langhandtel-Curls	3	15-20	60 Sekunden
Bauch	Beinheben hängend	3	15-20	60 Sekunden
		3	15-20	60 Sekunden

Kraftausdauer 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 Kraftausdauer Trainingsplan trainiert, um Kraftzuwächse 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		
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3
	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht

Trainingseinheit:

Anmerkungen: