

Deine erste Trainingswoche

Push · Pull · Beine — 3 Einheiten, ~60 Minuten, jedes Level

MONTAG · PUSH

Bankdrücken 3 × 6–8 (Langhantel oder Kurzhanteln)

Schulterdrücken 3 × 8–10

Seitheben 3 × 12–15

Trizeps am Seil 3 × 10–12

DIENSTAG · PAUSE

8–10.000 Schritte gehen · 7–9 h Schlaf · Muskeln wachsen in der Pause, nicht im Training.

MITTWOCH · PULL

Klimmzüge oder Latzug 3 × 6–10

Rudern (Langhantel oder Maschine) 3 × 8–10

Face Pulls 3 × 12–15

Bizeps-Curls 3 × 10–12

DONNERSTAG · PAUSE

Beine ausschütteln, spazieren, dehnen — morgen wird schwer.

FREITAG · BEINE

Kniebeugen 3 × 6–8

Rumänisches Kreuzheben 3 × 8–10

Beinpresse 3 × 10–12

Wadenheben 3 × 12–15

SA + SO · FREI

Erholung. Wer will: lockeres Cardio oder Technik-Üben mit leerer Stange.

DIE PROGRESSIONS-REGEL

Schaffst du in allen Sätzen die obere Wiederholungszahl mit sauberer Technik?

Dann beim nächsten Training 2,5 kg drauflegen. Das ist der ganze Trick — Woche für Woche.

So geht's weiter

Diese Woche ist Tag 1–7. Das System dahinter hat 28 Tage.

TECHNIK ZUERST — GRATIS

Zu jeder Übung dieser Woche findest du die Technik-Punkte und den häufigsten Fehler im Übungslexikon auf starkguide.fit — kostenlos, ohne Anmeldung. Dazu: Kalorien-Rechner, 1RM-Test und der Ernährungs-Baukasten.

DEIN ESSEN — GRATIS

Training wirkt nur mit dem richtigen Teller. Das komplette Ernährungs-System (16 Seiten) liegt gratis auf starkguide.fit: Portionen, Essenszeiten für jede Schicht, Meal-Prep und Lebensmittel-Listen.

DAS KOMPLETTE SYSTEM — IM STARKGUIDE

Die volle 28-Tage-Kette mit allen Trainingsplänen (Push/Pull/Beine komplett + Kampfsport-Variante), dem Supplement-Kapitel und dem Web-Kurs. Neu — Modul 17, der Plan-Generator: deine Ernährungs-Woche in Gramm, an deine Schicht angepasst, mit fertiger Einkaufsliste. Auf Knopfdruck.

WICHTIG FÜR DEINEN START

Erst Technik, dann Gewicht. Aufwärmen gehört dazu (5 Min + 2 leichte Sätze je Übung). Bei Vorerkrankungen oder Schmerzen: vorher ärztlich abklären.

DEIN LOGBUCH FÜR DIESE WOCHE

ÜBUNG	GEWICHT	SATZ 1	SATZ 2	SATZ 3
Bankdrücken	-----	-----	-----	-----
Klimmzüge oder Latzug	-----	-----	-----	-----
Kniebeugen	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----

starkguide.fit — Spar-Code STARTER an der Kasse.

Allgemeine Trainingsinformation für gesunde Erwachsene — Ausführung auf eigene Verantwortung.