

SCIENCE FITNESS

# Fitladies #ONE

## Trainingsplan

*Effektives Krafttraining für Frauen*

**3x pro Woche**

A woman with dark hair tied back, wearing a patterned sports bra and leggings, is captured in a side profile performing a squat in a gym. She is leaning forward with her back flat, and her hands are resting on her thighs. The background is a bright, slightly blurred gym environment with a window showing trees outside. The image is overlaid with semi-transparent geometric shapes in shades of purple and green.

# Fitladies #ONE

## Trainingsplan

1. Edition

Erstauflage: 2022

Hast du die aktuellste Edition? Hier überprüfen (<https://science-fitness.de>)

© Johannes Steinhart

Jede Art der Vervielfältigung, der Wiedergabe in Medien oder öffentliche Lesungen, auszugsweise oder im Ganzen nur mit Genehmigung des Autors. Alle Rechte vorbehalten! Zuwiderhandlungen werden zur Anzeige gebracht.

Kontakt: [info@science-fitness.de](mailto:info@science-fitness.de)

**Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Aufbau &amp; Erklärungen</b>	<b>5</b>
1.1 Mainlifts	5
1.2 Assistance-Übungen	6
1.3 Schwachstellen-Übungen	6
<b>2. Der Fitladies #ONE Trainingsplan</b>	<b>9</b>
Workout A	10
Workout B	11
Workout C	12
<b>3. Pause zwischen den Sätzen?</b>	<b>14</b>
<b>4. An welchen Tagen trainieren?</b>	<b>15</b>
<b>5. Wie startest du am besten mit dem Fitladies #ONE Plan?</b>	<b>18</b>
<b>6. Wie viel Gewicht bei den Übungen?</b>	<b>19</b>
1. Deine ersten Trainingseinheiten	19
2. Gewichte langsam erhöhen	20
<b>7. Gewichte steigern: Wann &amp; wie</b>	<b>22</b>
<b>8. Richtige Atmung</b>	<b>26</b>
<b>9. Deloads</b>	<b>28</b>
<b>10. Kraftwerte &amp; Tracking</b>	<b>31</b>
10.1 Kraftwerte	33
10.2 Trainingslevel: Anfängerin, Fortgeschrittene, Elite?	34
10.3 Tipp: Kraftwerte Rechner nutzen	36
<b>11. Was kommt nach dem Fitladies #ONE Trainingsplan?</b>	<b>38</b>

## Abkürzungen & Erklärungen

<b>Hypertrophie</b>	Muskelwachstum
<b>KH</b>	Kurzhandel(n)
<b>Reps</b>	“Repetition“: englisch für Wiederholungen.
<b>RS</b>	“Reps short“ – Wdh vor dem Muskelversagen
<b>Satz</b>	Eine Einheit aus mehreren nacheinander ausgeführten Wiederholungen – z. B. 8 oder 12.
<b>Volumen</b>	Anzahl der Sätze pro Woche oder pro Training
<b>Wdh</b>	Wiederholungen

## Vorwort

Willst du deinen Körper richtig in Form bringen? Einen knackigen Po, schöne Beine und einen straffen Bauch? Gleichzeitig auch deiner Gesundheit etwas Gutes tun?

Der Fitladies #ONE ist der optimale Trainingsplan für Frauen, die mit **3x wöchentlichem Krafttraining** in eine neue und definierte Bestform kommen wollen.

**Beine, Po und Bauch** bearbeitest du mit diesem Trainingsplan besonders wirkungsvoll. Aber auch alle anderen Muskelpartien wie den **Rücken** und die **Arme** trainierst du in optimaler Balance, um eine schöne und ästhetische Figur zu erreichen. Im Unterschied zu vielen Männer-Trainingsplänen legt der Fitladies #ONE Trainingsplan einen geringeren Fokus auf typische „Diskopumpermuskeln“ wie **Brust und Schultern** – ohne diese Partien zu vernachlässigen.

Beim Krafttraining ist es sehr wichtig, genau zu wissen, was man tut. Wer einfach nur ohne Kompass trainiert, bekommt nur **durchschnittliche Ergebnisse**. Viele Standardpläne aus dem Fitnessstudio sind leider weit entfernt von einem optimalen Training. Dasselbe gilt auch häufig für die individuell erstellten Pläne von Pseudoexperten. Möchtest du für deine **investierte Zeit und Arbeit** hingegen wirklich die besten Veränderungen deines Körpers sehen, solltest du mit einem richtig guten Trainingsplan trainieren.

Dafür benötigst du weder unmenschlich harte Trainingseinheiten, noch musst du täglich viele Stunden im Fitnessstudio verbringen. Das Zauberwort lautet **richtig effektives Training** – mit den geeigneten Übungen, Gewichten, Wiederholungen usw. Der Fitladies #ONE Trainingsplan liefert dir eine perfekte Anleitung dafür, wie du das machst. Setzt du diesen Plan 1:1 um, wirst du sicher schnelle und herausragende Ergebnisse sehen.

# 1. Aufbau & Erklärungen

Beim Fitladies #ONE Trainingsplan gibt es insgesamt **zwei verschiedene Arten von Übungen**, die jeweils unterschiedliche Zwecke verfolgen. Zum einen gibt es die Mainlifts und zum anderen die Assistance-Übungen.

## 1.1 Mainlifts

Die *ersten beiden Übungen* in Workout A, B und C sind die sogenannten Mainlifts (deutsch: Hauptübungen). Im Fitladies #ONE Trainingsplan sind das **Kniebeugen, Hip Thrusts, Kreuzheben und Schulterdrücken**. Sie sind in den Trainingsplänen oben mit **lila Farbe hinterlegt**. Die Mainlifts werden mit der Langhantel ausgeführt.

Diese Übungen decken alle grundlegenden Bewegungen ab, die die weibliche Figur substanziiell voranbringen.

Die Mainlifts werden typischerweise eher mit **wenigen Wiederholungen** und **höheren Gewichten** ausgeführt. Z. B. 2-3 Sätze mit 6-8 Wiederholungen. Dies sorgt für einen Kraft- und Hypertrophieerz. In den nachfolgenden Übungen bekommst du für dieselben Muskelgruppen noch mehr Volumen im höheren Wiederholungsbereich. In der Kombination ist das optimal für den Muskelaufbau.

**Wichtig:** Dein Fokus sollte immer darauf liegen, **in den Mainlifts Fortschritte zu machen**. Konzentriere dich in diesen Übungen primär darauf, nach und nach mehr Gewicht auf die Stange zu bekommen. Wenn du dies umsetzt, wird sich dein Körper ästhetisch entwickeln.

Auch wenn du mal einen schlechten Tag im Training hast: Schau, dass du die Sätze deiner Mainlifts mit hoher Qualität ausführst. Danach kannst du dein

Training auch mal lockerer angehen, hast aber dennoch ein gutes Training absolviert.

## 1.2 Assistance-Übungen

Die Assistance-Übungen *unterstützen die Entwicklung deiner Mainlifts* und bearbeiten zusätzlich weniger angesprochene Muskelgruppen. Die Assistance-Übungen sind alle Übungen, die nach deinen Mainlifts ausgeführt werden. Sie sind in den Trainingsplänen oben mit **grüner Farbe hinterlegt**.

Als Assistance-Übungen werden meist **Isolationsübungen oder Maschinenübungen** verwendet. Aber auch die erneute Ausführung von Grundübungen oder nahen Verwandten ist möglich.

Assistance-Übungen trainierst du mit **mittlerem Gewicht** und **mittleren Wiederholungen**. Zum Beispiel mit 2-3 × 10-12 Wiederholungen. Sie liefern das notwendige **Volumen**, um Körperpartien wie Beine vorne/hinten, Po, Bauch, Rücken, Arme etc. zu formen.

## 1.3 Schwachstellen-Übungen

In jedem Workout hast du die Möglichkeit, **als letzte Übung eine Schwachstelle deiner Wahl** mit 10-12 Wiederholungen zu trainieren. Sie sind in den Workouts **pink hinterlegt**. Dies kann jede Muskelgruppe deines Körpers sein.

Für das Schwachstellentraining bieten sich häufig **Isolationsübungen** an, da sie einzelne Muskeln gezielt trainieren. Allerdings kannst du auch **komplexere Mehrgelenksübungen** verwenden, in denen die gewünschten Muskelgruppen "getroffen" werden.

Die Übung für deine Schwachstelle kann sowohl eine **neue Übung** sein oder du **wiederholst eine Übung** aus dem bisherigen Workout.

### Übungsempfehlungen für Schwachstellen:

Schwachstelle	Mögliche Übungen
Oberschenkel (vorne)	<a href="#">Beinstrecker-Maschine</a> , <a href="#">Ausfallschritte</a> , <a href="#">Step-Ups</a>
Oberschenkel (hinten)	<a href="#">Beinbeuger-Maschine</a> , <a href="#">gestrecktes Kreuzheben</a>
Po (mittig/unten)	<a href="#">Kickbacks</a> , <a href="#">Einbeinige Hip Thrusts</a>
Po (oben)	<a href="#">Band-Walks</a> , <a href="#">X-Walks</a>
Rücken (tief)	<a href="#">Kurzhandel-Rudern</a> (enger Griff)
Rücken (breit)	<a href="#">Latzug</a> , <a href="#">Klimmzug</a> (breiter Griff)
Schultern (vorne & mittig)	<a href="#">Seitheben</a>
Schultern (hinten)	<a href="#">Vorgebeugtes Seitheben</a> , <a href="#">Facepulls</a>
Brust	<a href="#">Fliegende</a> , <a href="#">Liegestützen</a>
Bauch	<a href="#">Crunches</a> , <a href="#">Planks</a>
Waden	<a href="#">Wadenheben</a> (sitzend & stehend)
Bizeps	<a href="#">Bizeps-Curls</a>
Trizeps	<a href="#">Trizeps-Extensions</a>

### Wie oft pro Woche eine Schwachstelle trainieren?

Im Normalfall solltest du **in jedem Workout eine andere Schwachstelle** trainieren. Auf diese Weise gibst du drei verschiedenen Körperpartien einen Extra-Boost durch das Schwachstellentraining.

Trainiere eine Schwachstelle allerdings **maximal 2x pro Woche** – auch, wenn du unterschiedliche Übungen für diese Schwachstelle verwendest. Lass immer ein Workout Pause zwischen Schwachstellen-Übungen für dieselbe Körperpartie.

Beispiel: Du könntest etwa die Beinbeuger-Maschine für deine hinteren Beine in Workout A und C anwenden. In Workout B machst du Kurzhantel-Rudern im engen Griff für deinen Rücken.

Dabei musst du nicht beachten, ob einzelne Übungen auch als Mainlift oder Assistance-Übung vorkommen. So könntest du beispielsweise Bizeps-Curls in Workout A und C (1 Workout Abstand) als Schwachstelle trainieren und hättest trotzdem Bizepscups als reguläre Assistance-Übung in Workout B. Bedenke: 1–2 Sätze sind nicht sehr viel und ein höheres Volumen und eine erhöhte Frequenz sind für Schwachstellen notwendig.

### **Immer dieselbe Übung für eine Schwachstelle?**

Du kannst sowohl immer dieselbe Übung für eine Schwachstelle wählen als auch regelmäßig die Übung wechseln. Ein häufiger Wechsel führt zu mehr Abwechslung im Training. Ein stetiges Beibehalten einer Übung lässt dich den Fortschritt besser beobachten.

### **Steigerungen beim Schwachstellen-Training?**

Für ein wirklich effektives Training deiner Schwachstellen solltest du auch eine Form von **Progression gewährleisten**. Wähle also bevorzugt solche Übungen, bei denen du von Woche zu Woche den Widerstand steigern kannst.

Bei Hantelübungen und Maschinenübungen geht das über höhere Gewichte bzw. Einstellungen. Bei Übungen mit dem Körpergewicht oder mit Bändern kannst du häufig die Bewegung mit Zusatzgewicht ausführen oder ein stärkeres Widerstandsband verwenden.

## 2. Der Fitladies #ONE Trainingsplan

- **Geeignet für:** Anfängerinnen bis Fortgeschrittene
- **Wie oft:** 3x pro Woche
- **Fokus auf:** Bauch, Beine und Po + straffe Arme + schöner Rücken
- **Welche Übungen:** Grundübungen, Maschinen- und Kurzhantelübungen

Der Fitladies #ONE Trainingsplan besteht aus insgesamt 3 Workouts: **Workout A, Workout B** und **Workout C**. Diese Workouts führst du nacheinander über 3 Trainingseinheiten pro Woche aus. In Woche 1 also A B C und in Woche 2 wieder A B C und immer so weiter.

In jedem Workout werden **alle Muskelpartien** deines Körpers trainiert. Allerdings werden dabei unterschiedliche Übungen verwendet. Daher spricht man von einem **alternierenden Ganzkörpertrainingsplan**. In jedem Workout wird mittels der Übungswahl die Betonung auf einzelne Körperpartien unterschiedlich gesetzt.

Nachfolgend siehst du die **drei Workouts** mit Sätzen, Wiederholungen (Wdh) und Übungen dargestellt.

- **Videos, Bilder & Erklärungen zu den Übungen**

Mit einem Klick auf die Übungen in den nachfolgenden Workouts, kommst du auf unsere Website mit Videos zu den Übungen.

Du kannst auch immer im Bereich Übungen (<https://science-fitness.de/uebungen>) nach den Übungen schauen. Dort findest du Bilder, Videos und Erklärungen.

## Workout A

Sätze	Wdh	Übung
2-3	6-8	<a href="#">Kniebeugen</a>
2-3	6-8	<a href="#">Hip Thrusts</a>
2-4	10-12	<a href="#">Rudern</a> (Brustgestützt) breit
2-4	10-12	<a href="#">Einbeinige Kniebeugen</a>
1-2	10-12	<a href="#">Seitheben</a> vorgebeugt
2-4	10-12	<a href="#">Trizepsdrücken</a>
1-2	10-12	<a href="#">Crunches</a>
1-2	10-12	Schwachstelle

Das Workout A beginnt mit der **Kniebeuge**. Die Königsübung für schöne Beine und einen knackigen Po. Vor allem die vorderen Oberschenkel werden belastet, aber auch der Po und die hinteren Oberschenkel bekommen einiges ab. **Hip Thrusts** geben noch einmal einen starken Reiz auf deinen Po und die hinteren Oberschenkel.

Brust-gestütztes **Rudern** trainiert deinen mittleren und seitlichen Rücken. Wähle einen *mehr als schulterbreiten* Oberhandgriff. Durch diesen Griff bekommen auch deine hinteren Schultern mehr Belastung ab.

Die **einbeinigen Kniebeugen** sorgen für mehr Volumen für deine Beinmuskulatur, die schon durch die ersten beiden Übungen vorermüdet ist.

Das *vorgebeugte* **Seitheben** stellt ein weiteres Training für deine hintere Schulter dar. Abgeschlossen wird dein Training durch eine Isolationsübung für deinen **Trizeps** und deinen **Bauch**. Am Ende widmest du dich noch einer *Schwachstelle* deiner Wahl.

## ENDE der Buchvorschau

**gekürzte Fassung**

[Hier kaufen](#)

(<https://science-fitness.de/fitladies-one-trainingsplan>)

PREVIEW