



**BALANCED  
TRAINING  
CONCEPT**

**BODYWEIGHT  
TRAININGSPLAN**

## Intro

Dieser Trainingsplan besteht aus zwei unterschiedlichen Trainingseinheiten. Beide sind Ganzkörpertrainings. Die Übungen sind so ausgewählt, dass alle großen Muskelgruppen und Bewegungsmuster abgedeckt werden.

## Frequenz / Aufteilung der Einheiten über die Woche

Als Richtlinie solltest du versuchen beide Trainingstage innerhalb einer Woche zu absolvieren – in diesem Fall hättest du also eine Trainingsfrequenz von 2x/Woche. Bei dieser Frequenz würde jede Trainingswoche gleich aussehen, da beide Einheiten genau einmal pro Woche absolviert werden.

Solltest du mehr als zwei Mal pro Woche trainieren können bzw. wollen, kannst du beide Einheiten natürlich auch innerhalb einer kürzeren Zeitspanne absolvieren. Eine Trainingsfrequenz von 3x/Woche mit den Trainingstagen Montag, Mittwoch, und Freitag würde zum Beispiel so aussehen:

Woche 1 – Montag – Trainingseinheit A  
Woche 1 – Mittwoch – Trainingseinheit B  
Woche 1 – Freitag – Trainingseinheit A

Woche 2 – Montag – Trainingseinheit B  
Woche 2 – Mittwoch – Trainingseinheit A  
Woche 2 – Freitag – Trainingseinheit B

Wie du an diesem Beispiel siehst, solltest du die Einheiten A und B immer abwechselnd trainieren.

## Trainingsplan richtig lesen

In der ganz linken Spalte findest du die Übungsreihenfolge. Wenn Übungen dieselbe Zahl, aber einen unterschiedlichen Buchstaben haben (z.B. B1 und B2), spricht man von einem Supersatz. Man macht erst einen Satz von B1 dann einen von B2, dann wieder B1 usw., bis man alle vorgegebenen Sätze jeder Übung absolviert hat.

Die Wiederholungszahlen beziehen sich immer auf einen einzelnen Satz.

Konzentrik bedeutet den Widerstand überwinden (z.B. aufstehen aus einer Kniebeuge). Exzentrik ist die Phase, in der man dem Widerstand nachgibt (nach unten lassen in die tiefe Kniebeuge Position).

## Übungsausführung und Progression

Zu jeder Übung ist ein Video verlinkt, welches dir genau zeigt, wie die Übung ausgeführt wird. Zusätzlich gibt es zu jeder Übung eine Beschreibung, aus der du entnehmen kannst, welches die wichtigsten Punkte bei der Ausführung sind. Solltest du dir bei einer Übung unsicher sein, zögere bitte nicht uns anzuschreiben (Kontakt Daten findest du auf der letzten Seite) – wir werden versuchen dir so gut wie möglich zu helfen!

Zu jeder Übung bieten wir dir auch Progressionsvorschläge an. Es ist wichtig, dass du versuchst dich bei jeder Übung von Einheit zu Einheit etwas zu steigern. Durch eine konstante Steigerung der Performance wird sich dein Körper anpassen und stärker werden, bzw. mehr Muskulatur aufbauen.

Für die Eigenkörperbewegungen, die in diesem Programm enthalten sind, würden wir dir empfehlen, Fortschritte mit folgendem Prozess zu erzielen:

- 1) Bessere Ausführung → bis (fast) perfekt
- 2) Mehr Wiederholungen (dynamische Übungen) → bis oberer Wiederholungsbereich erreicht wurde oder Gesamtdauer innerhalb eines Satzes absolviert wurde
- 3) Ausführung einer komplexeren oder schwierigeren Variante → Schritte 1 und 2 wiederholen

Sei dir bewusst, dass dies kein linearer Prozess sein wird. Progression und Performance hängen von vielen Faktoren ab, wie z.B. Stress, Schlafqualität, Ernährung, etc. Obwohl Progression immer das Ziel ist, wird dies nicht immer gelingen. Wichtig ist, dass ein Aufwärtstrend zu erkennen ist. Erst wenn du dich bei einer Übung seit mehreren Wochen oder Monaten nicht mehr steigern konntest, solltest du dir Gedanken machen, wie du deinen Trainingsplan adaptieren kannst, um wieder Fortschritte zu erzielen.

## Disclaimer

Zur Ausführung dieses Plans brauchst du – außer einem leicht- bis mittelstarken Gummiband – kein Equipment, außerhalb von dem was du bereits zu Hause hast (Stuhl oder Couch). Allerdings ist das Trainieren ohne Equipment keineswegs optimal. Ist ein Beitritt in einem Fitnessstudio keine Option für dich, kann es sinnvoll sein, sich Equipment anzuschaffen. Hier eine Empfehlung:

Günstige Investments:

- Klimmzugstange

- Ringe

Etwas teurere Investments, mit denen du dein Training aber deutlich intensiver und effektiver machen kannst:

- Langhantel inkl. Gewichten und Rack
- Verstellbare Kurzhanteln

# Trainingsplan

## Einheit 1

#	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN / DAUER	NOTIZEN
1	<a href="#">Scheibenwischer</a>	/	25 Wdh. pro Seite akkumuliert	In so wenig Sätzen wie möglich absolvieren – sobald du alle 25 Wdh. in zwei Sätzen schaffst, die nächste Variante ausführen
2A	<a href="#">Pistol squat</a>	3	6–10 Wdh. pro Seite	/
2B	<a href="#">Push up</a>	3	5–15 Wdh.	/
3A	<a href="#">Glute bridge</a>	3	5–15 Wdh. pro Seite	/
3B	<a href="#">Plate circles</a>	3	1 Minute	Wiederholungen über die gesamte Minute absolvieren
4	<a href="#">Toe touch crunch</a>	/	50 Wdh. akkumuliert	In so wenig Sätzen wie möglich absolvieren – sobald du alle 50 Wdh. in einem Satz schaffst, die nächste Variante ausführen

## Einheit 2

#	ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN / DAUER	NOTIZEN
1	<a href="#">Side plank dips</a>	/	30 Wdh. pro Seite akkumuliert	In so wenig Sätzen wie möglich absolvieren – sobald du alle 40 Wdh. in einem Satz schaffst, die nächste Variante ausführen
2A	<a href="#">Sumo / Cossack squat</a>	3	10–30 Wdh. (beide Seiten)	/
2B	<a href="#">Sliding hamstring curl</a>	3	5–15 Wdh.	/
3A	<a href="#">Lunge</a>	3	5–20 Wdh. pro Seite	/
3B	<a href="#">Mini plank to pike</a>	3	5–20 Wdh.	/
4	<a href="#">Banded lat pullover</a>	2	1 Minute pro Seite	Wiederholungen über die gesamte Minute absolvieren

# Übungserklärungen – Einheit 1

## Scheibenwischer

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte immer im 90° Winkel zum Rumpf</li> <li>- Beine bleiben in einer Ebene</li> <li>- Voller Bewegungsumfang (Beine berühren Boden)</li> <li>- Schultern bleiben in Kontakt mit dem Boden (heben nicht ab)</li> <li>- Beine bleiben zusammen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mit gebeugten Knien</li> <li>2) Mit gestreckten Knien</li> <li>3) Mit Zusatzgewicht zwischen den Füßen (z.B. Wasserflasche)</li> </ol>

## Pistol squat

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiebe dein Knie in die Richtung, in die dein Fuß zeigt</li> <li>- Belaste deinen Fuß gleichmäßig und lasse die Ferse am Boden</li> <li>- Den Oberkörper darfst du leicht nach vorne lehnen und es ist auch ok, wenn dein Rücken etwas rund wird</li> <li>- Kontrollierte Exzentrik</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Auf eine Erhöhung (z.B. Stuhl)</li> <li>2) Tiefere Erhöhung verwenden (mehr Bewegungsumfang)</li> <li>3) <a href="#">Ohne Erhöhung (ganzer Bewegungsumfang)</a></li> </ol>

## Glute bridge

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken immer in neutraler Position, ggf. leichte Beckenkipfung nach hinten (nicht in Hohlkreuz verfallen)</li> <li>- Nur die Ferse ist auf dem Boden, der Fußballen ist in der Luft</li> <li>- Voller Bewegungsumfang, also so tief und so hoch wie möglich gehen. Spanne in der obersten Position deine Gesäßmuskeln kurz maximal an.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Knie des Standbeins im 90° Winkel</li> <li>2) Knie etwas gestreckter (bis zu ~150° Kniewinkel)</li> <li>3) Fuß auf gleich hoher Erhöhung wie Oberkörper und Knie noch etwas gestreckter (~135–170° Kniewinkel)</li> </ol>

## Push up

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerade Linie von Kopf bis Fuß</li> <li>- Nicht in Hohlkreuz verfallen oder das Becken zu hoch positionieren</li> <li>- Ellbogen bleiben immer direkt über den Handgelenken</li> <li>- Voller Bewegungsumfang (Oberkörper berührt Boden – und oben die Arme wieder komplett strecken)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Auf Knien (Hände erhöht, wenn nötig)</li> <li>2) Mit gestreckten Beinen</li> <li>3) Sowohl Hände, als auch Füße erhöht (sodass größerer Bewegungsumfang möglich ist, weil man in eine tiefere Position kommt, da der Boden nicht im Weg ist)</li> </ol>

## Toe touch crunch

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kontrollierte Konzentrik &amp; Exzentrik (kein Schwingen)</li><li>- Kurze Pause in oberster Position</li><li>- Beine möglichst gestreckt und vertikal halten</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Arme oben halten</li><li>2) Arme mit nach hinten bewegen</li><li>3) Beine + Arme bewegen (zuerst Beine)</li></ol>

## Plate circles

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Arme bleiben konstant gestreckt</li><li>- Immer nach 3 Wdh. die Richtung wechseln</li><li>- Die Hände so weit wie möglich vom Boden entfernt halten</li><li>- Kopf ist leicht vom Boden abgehoben</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Kein / leichtes Zusatzgewicht (z.B. Fernbedienung)</li><li>2) Schwereres Zusatzgewicht (z.B. 1L Flasche, Buch, etc)</li></ol>

## Übungserklärungen – Einheit 2

### [Side plank dips](#)

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte bleibt gestreckt (Becken nicht nach hinten schieben)</li> <li>- Voller Bewegungsumfang (Hüfte berührt Boden)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gebeugte Knie</li> <li>2) Gestreckte Knie</li> <li>3) Füße erhöht</li> </ol>

### [Sumo squat](#) / [Cossack squat](#)

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie zeigen immer in die gleiche Richtung wie Füße</li> <li>- Sumo Squat: Füße zeigen weit nach außen, dementsprechend müssen Knie auch sehr weit außen gehalten werden</li> <li>- Keine Rotation oder seitliches Ausweichen im Oberkörper</li> <li>- Kontrollierte Exzentrik (alle Variationen)</li> <li>- Voller Bewegungsumfang (Oberschenkelrückseite berührt Waden bei den Cossack squat Variationen)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sumo squat</li> <li>2) Cossack squat</li> <li>3) Cossack squat unten bleiben</li> </ol>

## Lunge

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie zeigt immer in die gleiche Richtung wie Fuß</li> <li>- Oberkörper bleibt aufrecht (kein nach vorne Kippen des Oberkörpers, und keine Rotation oder seitliches Ausweichen im Oberkörper)</li> <li>- Kontrollierte Exzentrik (alle Variationen)</li> <li>- Voller Bewegungsumfang (Reverse lunge und Airborne lunge– hinteres Knie berührt Boden; ATG lunge – vordere Oberschenkelrückseite berührt Waden, volle Flexion im Knie)</li> <li>- In der einbeinigen Startposition Hüfte und Knie komplett strecken. Der Fuß vom freien Bein bleibt in der Luft.</li> <li>- Nutze dein hinteres Bein für den lunge so wenig wie möglich. Arbeite aus dem vorderen Bein!</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reverse lunge</li> <li>2) ATG lunge</li> <li>3) Airborne lunge</li> </ol>

## Sliding hamstring curl

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hintern berührt nie den Boden</li> <li>- Voller Bewegungsumfang (Knie in der untersten Position möglichst strecken, ohne, dass das Bein den Boden berührt)</li> <li>- Becken bleibt gerade (keine Kippung / Rotation)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bilateral mit gebeugter Hüfte bei gebeugten Knien</li> <li>2) Bilateral mit gestreckter Hüfte über gesamten Bewegungsumfang</li> <li>3) Unilateral</li> </ol> <p>Je weniger rutschig der Boden, desto schwieriger ist diese Übung</p>

## Pike

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variante 1: Arme immer komplett gestreckt</li> <li>- Arme und Beine komplett durchstrecken in der obersten Position (bei Varianten 2 und 3 bleiben die Beine immer gestreckt)</li> <li>- Kopf in der obersten Position in gleicher Ebene wie Arme</li> <li>- Variante 2 &amp; 3: Wenn der Kopf am Boden ist, bilden der Kopf und die Hände ein Dreieck. Der Kopf ist also etwas vor den Händen. Die Ellenbogen bleiben auch in der unteren Position über den Handgelenken</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mini plank to pike</li> <li>2) Pike push up</li> <li>3) Pike push up mit erhöhten Beinen</li> </ol>

## Banded lat pullover

BESCHREIBUNG	VARIANTEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konstanter Ellbogenwinkel von <math>\sim 170^\circ</math></li> <li>- Oberkörper bleibt durchgehend in der gleichen Position</li> <li>- Ellbogen nach unten und leicht zur Hüfte zu ziehen (nicht komplett nach hinten ziehen, sondern nur ungefähr bis der Unterarm gerade nach unten zeigt)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Banded lat pullover</li> <li>2) Klimmzugstange kaufen</li> <li>3) Home Gym ausbauen</li> </ol>

# Ressourcen und Kontakt

## Balanced Training Concept

Website: <https://pt-starnberg.de>

E-Mail-Adresse: [info@daniel-wiedemann.com](mailto:info@daniel-wiedemann.com)

Telefonnummer: +49 1577 3861546

Instagram: [daniel.thegeneralist](https://www.instagram.com/daniel.thegeneralist)

## WhatsApp Gruppe

In der WhatsApp Gruppe posten wir regelmäßig Content zu den Themen Kraft- und Muskelaufbau, Handstandtraining, Beweglichkeitstraining, und vieles mehr! Sollten dich diese Themen interessieren, kannst du einfach auf [diesen Link](#) klicken, um unserer WhatsApp Gruppe beizutreten.

## Athletikstube

Ein veganes Fitnessstudio im Herzen Münchens. Wir bieten Kleingruppenkurse, Personal Training, Ernährungsberatung, und vegane Proteinshakes.

Website: <https://athletikstube.de/>

E-Mail-Adresse: [info@athletikstube.de](mailto:info@athletikstube.de)

Telefonnummer: +49 089 500 80 771