

**GET THE BEST  
VERSION  
OF YOUR BODY.**

TRAININGSPROGRAMM FÜR:

**MARIE**STEFFEN  
THE ART OF TRAINING

# GEWICHT

## WAHL DES GEWICHTS

Priorität hat immer eine **optimale Technik und ein voller Bewegungsradius** vor einer Gewichtsteigerung oder Hinzufügen von Wiederholungen bei Bodyweight-Übungen. Wenn du beispielsweise einen Squat nicht mehr so tief ausführen kannst, ab einem bestimmten Gewicht, solltest du das Gewicht wieder etwas reduzieren.

Nutze das **maximal mögliche Gewicht für die vorgegebene Wiederholungszahl**. Notiere dir dazu deine Arbeitsgewichte, um bei den nächsten Einheiten schneller dein Gewicht zu finden. Die Wahl der Gewichte ist immer tagesformabhängig und nicht immer linear zu steigern.

## GEWICHTSTEIGERUNG IN DEN ARBEITSSÄTZEN

**Steigere dein Gewicht von Satz zu Satz**, wenn du merkst, dass du die Wiederholungen weiterhin sauber ausführen kannst. Brennen ist kein Indiz für Muskelversagen! Es kann sein, dass du dich dennoch steigern kannst, wenn die Ausführung sauber bleibt. Wenn du dir nicht sicher bist, kannst du für einen Satz das Gewicht steigern und im Falle einer unsaubereren Ausführung für den nächsten Satz wieder etwas reduzieren.

Du musst dich nicht jede Woche steigern! Das Volumen erhöht sich auch wie im folgenden Beispiel:

**Woche 1 Back Squat (8 Wiederholungen):** Satz 1: 40 kg, Satz 2: 40 kg, Satz 3: 40 kg, Satz 4: 45kg  
Bewegtes Gewicht in Woche 1: 8x 165 kg

**Woche 2 Back Squat (8 Wiederholungen):** Satz 1: 45 kg, Satz 2: 45 kg, Satz 3: 45 kg, Satz 4: 45kg  
Bewegtes Gewicht in Woche 2: 8x 180 kg

Steigere deine Gewichte langsam! Dein Körper muss sich erst an die Last gewöhnen. Bei Squats, Deadlifts, Überkopfdücken, vorgebeugtes Rudern und Bankdrücken in 1,25 – 2,5 kg Schritten. Bei isolierten Übungen wie beispielsweise: Seitheben, Bizeps Curls und Trizepsstrecken in 1 – 2 kg Schritten.

## GEWICHTSTEIGERUNG IN DEN WARM-UP SÄTZEN

Steigere deine Gewichte bis zum Arbeitsgewicht und absolviere davon die vorgegebene Satz-Zahl. Optimalerweise brauchst du dazu ca. 2 – 4 Aufwärmätze bei komplexen Übungen und bei isolierten Übungen einen oder max. zwei Sätze, zum Warm-Up.

Absolviere bei Langhantel-Übungen immer erst 10 Wiederholungen mit der leeren Stange. Wenn dein Arbeitsgewicht, beispielsweise für Squats für 8 Wiederholungen bei 40 kg liegt, empfehle ich folgende Herangehensweise:

**Warm-Up Satz 1:** 10 Wiederholungen mit der LH (15 – 20 kg)

**Warm-Up Satz 2:** 5 Wiederholungen mit 30 kg

**Warm-Up Satz 3:** 5 Wiederholungen mit 35 kg

# WARM UP

TAG 1		
Blutzirkulation	5-10 Min.	Fahrrad, Laufen oder Rudern (Beispiel)
Gelenke & Bewegungsradius:		

TAG 2		
Blutzirkulation		
Gelenke & Bewegungsradius:		

TAG 3		
Blutzirkulation		
Gelenke & Bewegungsradius:		

TAG 4		
Aktive Rest		

TAG 5		
Blutzirkulation		
Gelenke & Bewegungsradius:		

TAG 6		
Blutzirkulation		
Gelenke & Bewegungsradius:		

# COOL DOWN

TAG 1		
Blutzirkulation:		
Mobility:		

TAG 2		
Blutzirkulation:		
Mobility:		

TAG 3		
Blutzirkulation:		
Mobility:		

TAG 4		
Aktive Rest		

TAG 5		
Blutzirkulation:		
Mobility:		

TAG 6		
Blutzirkulation:		
Mobility:		



## WOCHE 1 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 1 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 1 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 1 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich / bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN



## WOCHE 2 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 2 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 2 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 2 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich / bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN





### WOCHE 3 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

### WOCHE 3 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

### WOCHE 3 / RESTDAY

AKTIVER RESTDAY
To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!
To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

### WOCHE 3 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

#### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich / bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

NOTIZEN



## WOCHE 4 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 4 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 4 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 4 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich / bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN





## WOCHE 6 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 6 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 6 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 6 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik /  
bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich /  
bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN





## WOCHE 7 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 7 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 7 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 7 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik /  
bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich /  
bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN



## WOCHE 8 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 8 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 8 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 8 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik /  
bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich /  
bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN



## WOCHE 9 / TAG 5

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 9 / TAG 6

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT				TEMPO	PAUSE	NOTIZEN

## WOCHE 9 / RESTDAY

### AKTIVER RESTDAY

To-Do 1: Kontrolliere deinen Stress - Meal prep (Eintragen in die App) - 3-4L trinken - Supplements einnehmen!

To-Do 2: Verhärtete Bereiche mobilisieren - spazieren gehen - früh schlafen gehen!

## WOCHE 9 / STEIGERUNG UND NOTIZEN

### BESTE STEIGERUNG DER WOCHE

### Steigerungen können sein:

mehr Gewicht verwendet / mehr Wdh. Geschafft / längere Zeit eine Übung isometrisch gehalten / bessere Technik / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich / bessere Balance (Handstand, einbeinige Übungen).

### NOTIZEN