

Krafttraining ab 60 Jahren – der Trainingsplan

Ziel	Muskelaufbau
Methode	3er Split
Level	Anfänger
Tage pro Woche	3
Empfohlene Dauer des Mesozyklus	12 Wochen

Einheit A

Muskelgruppe: Brust, Bizeps und die seitliche Schulter

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Chest Press an der Maschine	3	70-75%
Incline Smith Machine Drücken	3	70-75%
Flys an der Maschine	3	60-70%
Langhantel Curls	3	60-70%
Seitheben mit der	3	60-70%

Kurzhantel		
------------	--	--

Einheit B

Muskelgruppe: Beine

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Hack Squat oder Beinpresse	3	70-75%
Rumänisches Kreuzheben	3	60-70%
Ausfallschritte	3	60-70%
Beinstrecker	3	60-70%
Beinbeuger	3	60-70%

Einheit C

Muskelgruppe: Rücken und Trizeps

Übung	Sätze	Intensität (% vom 1RM)
Latzug	3	70-75%
Kurzhantel	3	70-75%

einarmiges Rudern		
Chest supported Row	3	70-75%
Trizepsdrücken am Kabelturm	3	70-75%
Trizeps Extensions einarmig	3	60-70%

Anmerkungen:

Alle Übungen können mit ähnlichen Variationen problemlos ausgetauscht werden, z.B. Bankdrücken mit Kurzhantelbankdrücken oder enge Klimmzüge mit neutralen. Wichtig ist nur, dass das Bewegungsmuster identisch bleibt (Kniestreckung, vertikaler und horizontaler Zug, Hüftstreckung, vertikales und horizontales Drücken).