

Trainingsplan

MIDLIFEPERFORMER

Liegestütze & Basis-Kraft für deinen Wiedereinstieg

WERDE WIEDER STARK – AUCH MIT 50+

Einfaches, strukturiertes Training für Männer im mittleren Alter, die nach einer Pause wieder Kraft, Stabilität und Energie aufbauen wollen.

Kein Fitnessstudio. Kein komplizierter Plan. Nur klare, effektive Grundübungen.

KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

- Weniger Kraft im Alltag
- Rücken fühlt sich schwächer an
- Lange keine regelmäßige Bewegung
- Unsicherheit beim Wiedereinstieg
- Gefühl: „Ich bin nicht mehr so belastbar wie früher“

DIE LÖSUNG: ZURÜCK ZUR BASIS

Mit einfachen Körpergewichtsübungen – vor allem Liegestützen – baust du Schritt für Schritt wieder echte Grundkraft auf.

leicht verständlich

ohne Geräte

für jedes Startniveau geeignet

progressiv aufgebaut

DEIN TRAININGSSYSTEM (5 STUFEN)

1. Liegestütze Einstieg
2. Kraftaufbau Basics
3. Rumpf & Stabilität
4. Variation & Steigerung
5. Rückkehr zur vollen Kraft

Jede Stufe baut logisch auf der vorherigen auf.

FÜR WEN IST DAS PROGRAMM?

Dieses Training ist für dich, wenn du:

- über 50 bist

- wieder anfangen willst, dich zu bewegen
- keine komplizierten Fitnesspläne willst
- Kraft für Alltag & Körpergefühl zurückgewinnen willst

WAS SICH FÜR DICH VERÄNDERT

- Mehr Stabilität im Alltag
- Bessere Körperhaltung
- Mehr Energie im Tagesverlauf
- Ein stärkeres Körpergefühl
- Mehr Vertrauen in deine eigene Kraft

DEIN START

Du musst nicht perfekt sein.

Du musst nur anfangen.

Starte mit deinem ersten Schritt zurück zur Kraft.

KONZEPT

Dieses Programm wurde speziell für Männer im mittleren Alter entwickelt, die nach längerer Pause wieder realistisch und nachhaltig in Bewegung kommen wollen.

Der Fokus liegt nicht auf Leistungssport – sondern auf echter, alltagstauglicher Kraft.

4-WOCHEN EINSTEIGER-TRAININGSPLAN

KURZ • EFFEKTIV • KNIESCHONEND • OHNE GERÄTE



ZEIT PRO TAG
Max. 15 Minuten



BASIS
100 Liegestütze täglich
(am Stück oder verteilt)



ZIEL

- ✓ Rücken stärken
- ✓ Knie entlasten
- ✓ Haltung verbessern
- ✓ Stark & schmerzfrei bleiben



WENIG ÜBUNGEN
2 Pflichtübungen
jeden Tag
+ 1 Rotationsübung
im Wechsel

DIE TÄGLICHE STRUKTUR (MAX. 15 MINUTEN)

1. BASIS

100 LIEGESTÜTZE



Am Stück oder aufgeteilt
z. B. 4 x 25 Wiederholungen

2. PFLICHT – JEDEN TAG

A) ZIEHBEWEGUNG (RÜCKEN)



3 x 8–12
ca. 4 Minuten

B) GLUTE BRIDGE (GESÄSS & HINTERKETTE)



3 x 12–20
ca. 3 Minuten

3. ROTATION – 1 PRO TAG (WECHSEL)

A) CORE BIRD DOG



3 x 6–10
pro Seite
ca. 3–4 Minuten

B) BEINE (KNIESCHONEND) BOX SQUAT (HOHE SITZFLÄCHE)



3 x 8–12
ca. 3–4 Minuten

C) SCHULTER & HALTUNG Y-T-RAISES (PRONE)



2–3 x 10–15
ca. 3 Minuten

WOCHENPLAN – SO SIEHT EINE WOCHE AUS

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Rotation A (Core)	Rotation B (Beine)	Rotation C (Schulter)	Rotation A (Core)	Rotation B (Beine)	Rotation C (Schulter)	FREI oder nur Pflichtübungen

DIE 5 ÜBUNGEN – SO GEHEN SIE

1. ZIEHBEWEGUNG

(RUDERN AM TISCH / GELÄNDER)



1. Unter den Tisch/ Geländer legen, Hände schulterbreit am Rand.
2. Körper gerade nach hinten lehnen und Brust zum Tisch ziehen.
3. Langsam wieder strecken.

TIPP

Je höher die Füße, desto schwerer.

2. GLUTE BRIDGE

(GESÄSS & HINTERKETTE)



1. Auf den Rücken legen, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit.
2. Gesäß anspannen und Hüfte nach oben drücken.
3. Oben kurz halten, dann langsam senken.

TIPP

Bauch anspannen, nicht ins Hohlkreuz.

3A. BIRD DOG

(CORE & STABILITÄT)



1. In den Vierfüßlerstand gehen.
2. Rechten Arm und linkes Bein strecken und halten.
3. Zurück in Ausgangsposition, Seite wechseln.

TIPP

Rücken bleibt gerade, nicht verdrehen.

3B. BOX SQUAT

(KNIESCHONEND)



1. Vor einen Stuhl/Sofa stellen, Füße hüftbreit.
2. Langsam nach hinten setzen, leicht berühren und wieder aufstehen.
3. Knie bleiben stabil, nicht nach innen fallen.

TIPP

Hohe Sitzfläche wählen, schmerzfrei!

3C. Y-T-RAISES (PRONE)

(SCHULTER & HALTUNG)



1. Bauchlage, Arme in Y-Position (gestreckt nach oben).
2. Arme in T-Position öffnen.
3. Langsam absenken und wiederholen.

TIPP

Langsam & kontrolliert, kein Schwung.

WICHTIGE REGELN

- ✓ Nie in Schmerz trainieren.
- ✓ Langsam und kontrolliert bewegen.
- ✓ Regelmäßig ist besser als perfekt.
- ✓ Drücken ohne Ziehen = Schulterproblem.
- ✓ Für jede Druckübung immer eine Zugübung.

PROGRESSION – 4 WOCHEN

- WOCHE 1** Technik lernen, saubere Ausführung
- WOCHE 2** Wiederholungen im oberen Bereich
- WOCHE 3** Wiederholungen steigern oder Tempo verlangsamen
- WOCHE 4** Haltezeiten verlängern (z. B. Glute Bridge oben halten)

WANN SCHWIERIGER?

- ✓ Mehr Wiederholungen
- ✓ Langsamere Ausführung (z. B. 3 Sek. absenken)
- ✓ Pausen verkürzen
- ✓ Übungen erschweren (niedrigerer Tisch, einbeinig usw.)

★ KONSEQUENZ SCHLÄGT MOTIVATION – 15 MINUTEN AM TAG FÜR EINEN STARKEN, GESUNDEN KÖRPER.

Neugierig auf mehr, schau doch auf meiner Homepage www.midlifeperformer.de vorbei

Gesundheitlicher Hinweis:

Dieses Training ist ein allgemeiner Fitness-Leitfaden und keine medizinische Beratung. Bitte höre auf deinen Körper und trainiere in eigener Verantwortung. Wenn du gesundheitliche Einschränkungen hast oder unsicher bist, sprich vorher mit deinem Arzt.

Es wird kein bestimmter Trainingserfolg garantiert. Ergebnisse können individuell variieren und hängen von persönlichen Voraussetzungen, Regelmäßigkeit und Umsetzung ab.