

Trainingsplan Soldaten

Mach dich fit für
die Bundeswehr



Trainingsplan Einleitung

Unser Trainingskonzept verwandelt dich in ein Kraftpaket und befördert deine physische Widerstandsfähigkeit auf die nächste Stufe! Innerhalb von 10 Wochen erlebst du eine physische Transformation, die dich nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch in deinem Dienst zu neuen Bestleistungen antreibt.

Um mit unserem Trainingsprogramm zu beginnen, ist es wichtig, dass du eine **gute Basisfitness** mitbringst. Ein **sicheres Beherrschen** von Basisübungen z.B. **Liegestütze** und **Kniebeugen** ist essenziell, da solche Übungen die Grundpfeiler unserer Kraftsessions darstellen.

Eine allgemein gute körperliche Verfassung wird vorausgesetzt!

Die Struktur unseres Trainingsprogramms erstreckt sich über 10 Wochen und basiert auf einem systematischen Progressionsmodell. Wir setzen dabei auf das **3:1-Prinzip**, welches besagt, dass auf drei Wochen intensiven Trainings eine Woche der Regeneration (Deload-Woche) folgt. Dieses Muster wiederholt sich im Laufe des Programms, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Während des Programms erwarten dich drei bis vier Tage Krafttraining pro Woche, ergänzt durch eine Einheit für aerobe Ausdauer und eine weitere Einheit, die entweder auf Kraftausdauer oder HIIT basiert. Du hast die Möglichkeit, aus einer Vielzahl von Workouts zu wählen, die zu deinen individuellen Stärken und Schwächen passen.

Wichtige Hinweise

Bevor du mit dem Training startest beachte Folgende Punkte, um deinen Körper und Einsatzfähigkeit zu schonen:

Wochenplanung

Üblicherweise umfasst eine Trainingswoche 4-5 Einheiten, was bedeutet, dass ihr 2-3 Tage für Erholung einplanen könnt. Es ist wichtig, diese Ruhetage zu nutzen. Ein praktischer Rat für diejenigen unter euch, die einen engen Zeitplan haben: Kombiniert Laufen und Krafttraining am selben Tag. Es ist essentiell, nach drei Tagen intensiven Trainings einen Ruhetag einzulegen.

Erwärmen und Dehnen

Wir legen großen Wert darauf, dass ihr vor jeder Trainingseinheit ein Aufwärmprogramm von mindestens zehn Minuten durchführt, das dynamische Stretching-Übungen umfasst. Vor dem Joggen empfiehlt sich speziell ein Lauf-ABC sowie ein bis zwei Steigerungsläufe, um den Körper optimal auf die Belastung vorzubereiten. Ein gut aufgewärmter Körper reduziert das Verletzungsrisiko erheblich, was es euch ermöglichen sollte, das Trainingsprogramm ohne Zwangspausen durch Verletzungen zu absolvieren.

Krankheit

Verzichtet darauf, einen bereits durch Krankheit belasteten Körper durch zusätzliche sportliche Aktivitäten weiter zu strapazieren. Dies könnte eine der schädlichsten Handlungen gegenüber eurem Körper sein. Auch während der Einnahme von Antibiotika solltet ihr auf Sport verzichten. Nach dem Ende der Antibiotikatherapie empfiehlt es sich, eine Pause von 2-3 Tagen einzulegen, bevor ihr das Training mit einer sanften Einheit wieder aufnehmt. Wichtig ist, solche Angelegenheiten stets in Rücksprache mit eurem behandelnden Arzt zu klären!

Regeneration

In unserer Auffassung ist die Erholung für mindestens die Hälfte des Trainingserfolgs verantwortlich. Nur während der Regenerationsphasen kann der Körper die durch das Training entstandenen Belastungen verarbeiten und sich verbessern. Ohne ausreichende Pausen führt kontinuierliches Training nicht zu Fortschritten, sondern verschlechtert die Leistungsfähigkeit. Krankheiten und Verletzungen sind oft die direkten Konsequenzen mangelnder Erholung.

Wichtige Hinweise

Progression

Steigerung und Fortschritt im Krafttraining gelten als entscheidend, vielleicht sogar als der Schlüssel zum Aufbau von Muskeln und Kraft. Ein kontinuierlicher Zuwachs an Muskelmasse ist nur durch die regelmäßige Erhöhung der Trainingsintensität möglich. Doch Fortschritt bedeutet nicht ausschließlich, das Gewicht zu erhöhen. Es kann auch bedeuten, die Ruhezeiten zwischen den Sätzen zu verkürzen oder Variationen der Übungen einzuführen.

Pausenzeiten

Ruhephasen zwischen den Sätzen sind ein fundamentales Instrument im Krafttraining, deren Dauer sich wesentlich nach dem spezifischen Trainingsziel richtet. Für das Training der Maximalkraft sind besonders lange Erholungszeiten essentiell, um vor jedem Satz wieder zur vollen Leistungsfähigkeit zurückzukehren. Im Bereich des Muskelaufbaus sind die Pausen mit 1,5 bis 2 Minuten bewusst kürzer gehalten, um einen intensiven Reiz für das Muskelwachstum zu erzeugen. Für das Kraftausdauertraining wiederum sind die Pausenzeiten am geringsten, beim Tabata-Training beispielsweise lediglich 20 Sekunden.

Intensität

Scaling bezieht sich auf die bewusste Anpassung der Intensität eines Trainings nach oben oder unten. Prinzipiell lassen sich fast alle unsere Trainingseinheiten entsprechend modifizieren. Zum Beispiel kann die Intensität von Kraftausdauerübungen durch das Tragen eines Rucksacks mit Gewicht gesteigert werden. Außerdem existieren zahlreiche Hilfsmittel, um Übungen zu erleichtern, wie etwa Widerstandsbänder bei Klimmzügen.

Woche ①

Grundlagen und Eingewöhnung

Tag 1: Ganzkörperkrafttraining

3 Durchläufe:

- 10 x Liegestütze
- 10 x Kniebeugen
- 10 x Ausfallschritte pro Bein

Pause zwischen den Übungen: **30 Sekunden**

Tag 2: Lauftraining

- **Dauerlauf:** 20 Minuten in einem gemäßigten Tempo, ohne außer Atem zu kommen. Durchgehend laufen. (laufen = joggen)
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: HIIT-Training

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **HIIT-Sprints:** 15 Runden von 20 Sekunden Sprint gefolgt von 40 Sekunden Gehen
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Cardiotraining

- **Zügiges Gehen oder leichtes Joggen:** 30 Minuten
-

Tag 7: Ruhetag

Woche ②

Intensität und Technik steigern

Tag 1: Kraft und Beweglichkeit

3 Durchläufe:

- 12 x Liegestütze mit Rucksack
- 12 x Kniebeugen mit Rucksack
- 12 x Ausfallschritte pro Bein mit Rucksack
- Seitstütz x 40 Sekunden pro Seite

Pause zwischen den Übungen: **45 Sekunden**

Tag 2: Intervalllauf

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Intervalle:** 10 Runden von 1 Minute schnelles Laufen gefolgt von 1 Minute Gehen
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Ganzkörper-HIIT

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **HIIT-Circuit:** 3 Runden von:
 - 30 Sekunden Burpees
 - 30 Sekunden Mountain Climbers
 - 30 Sekunden Sprungkniebeugen
 - Pause zwischen den Übungen: 30 Sekunden
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Langstreckenlauf

- **Laufen:** 30-40 Minuten in einem konstanten, moderaten Tempo
-

Tag 7: Ruhetag

Woche ③

Steigerung der Intensität

Tag 1: Krafttraining - Oberkörper

4 Durchläufe:

- 15 x Liegestütze mit Rucksack
- 12 x Trizeps-Dips (auf einer Bank oder Stuhl)
- Plank-Ups: 3 Sätze x 10 pro Arm
- 8 x Rucksackziehen pro Arm (falls eine Möglichkeit besteht, z.B. mit einem starken Band oder Seil am Rucksack)

Pause zwischen den Übungen: **45 Sekunden**

Tag 2: Lauftraining mit Steigerungen

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
 - **Steigerungen:** 5 x 100 Meter (jede Steigerung schneller, mit Gehpause zwischen den Sprints)
 - **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Joggen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Krafttraining - Unterkörper & Kern

4 Durchläufe:

- 20 x Kniebeugen mit Rucksack
- 15 x Ausfallschritte pro Bein mit Rucksack
- 30 Sekunden Bergsteiger (Mountain Climbers)
- 45 Sekunden Seitliche Planks

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: HIIT-Training

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **HIIT-Circuit:**
 - 4 Runden von:
 - 30 Sekunden Sprint auf der Stelle
 - 30 Sekunden Burpees
 - 30 Sekunden Jump Squats
 - 30 Sekunden Pause
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 7: Ruhetag

Woche ④

Ausdauer und Beweglichkeit

Tag 1: Ganzkörperkraft mit Rucksack

4 Durchläufe:

- 15-20 x Rucksack-Push-Ups
- 15 x Kniebeugen mit Sprung
- 12 x Rucksack-Rudern
- 30 Sekunden Hollow Hold

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 2: Cardiotraining

- 45 Minuten zügiges Gehen oder leichtes Joggen mit Steigungen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Intervalllauftraining

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
 - **Intervalle:** 8 x 2 Minuten mittelschnelles Laufen, gefolgt von 1 Minute Gehen
 - **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Joggen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Kraftausdauer-HIIT

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Circuit:**
 - 5 Runden von:
 - 20 Sekunden Liegestütze
 - 20 Sekunden Air Squats
 - 20 Sekunden Ausfallschritte
 - 1 Minute Pause zwischen den Runden
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 7: Ruhetag

Die ersten vier Wochen bauen eine solide Grundlage für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf. Diese frühzeitige Phase dient auch dazu, die Übungen kennenzulernen und die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen. Ab Woche 5 steigern wir weiter die Intensität und fügen komplexere Übungen hinzu, um die Vorbereitung zu intensivieren.

Woche ⑤

Erhöhung von Kraft und Ausdauer

Tag 1: Ganzkörperkrafttraining mit Rucksack

3 Durchläufe:

- 20 x Rucksack-Liegestütze
- 8 x Einbeinige Kniebeugen pro Bein
- 15 x Rucksack-Züge
- 10 x Rucksack-Plank-Züge pro Seite (Plank Position, ziehe den Rucksack abwechselnd zu jeder Seite)

Pause zwischen den Übungen: **45 Sekunden**

Tag 2: Cardiotraining - Langstreckenlauf

- **Langstreckenlauf:** 50 Minuten in einem gleichmäßigen, moderaten Tempo
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: HIIT-Training

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **HIIT-Circuit:**
 - 20 Sekunden Hochintensität (z.B. Burpees, High Knees)
 - 10 Sekunden Pause
 - Wiederhole den Circuit für insgesamt 20 Minuten
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Ganzkörperkraft und Beweglichkeit

Erwärmen:

- Dynamische Dehnungen: 10 Minuten

4 Durchläufe:

- 20 x Körpergewichtsquats mit Sprung
- 15 x Liegestütze mit Handklatschen
- 15 x Leg Raises

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 7: Ruhetag

REKRUTEN

HALBZEIT!

KOMPASS

Herzlichen Glückwunsch zur Halbzeit des Trainingsplans!
Du hast bereits große Fortschritte gemacht und deine
Ausdauer, Kraft und Fitness deutlich verbessert.
Jede Anstrengung bringt dich näher an dein Ziel, optimal für
die Bundeswehr vorbereitet zu sein. Sei stolz auf das
Erreichte, aber bleib motiviert für die Herausforderungen,
die noch kommen.

Denke immer daran, warum du diesen Weg gewählt hast.
Diese Motivation wird dich durch die zweite Hälfte des
Trainings tragen. Du hast schon so viel erreicht, jetzt heißt
es, am Ball zu bleiben und sich weiterhin zu übertreffen.

Viel Erfolg für die kommenden Wochen! Deine bisherige
Leistung beweist, dass du das Potenzial hast, deine Ziele zu
erreichen. Bleib fokussiert und nutze die verbleibende Zeit,
um deine Vorbereitung abzuschließen. Weiter so!

Dein Rekruten Kompass Team :D

Woche ⑥

Intensität und Komplexität

Tag 1: Kraftausdauer und Schnelligkeit

4 Durchläufe:

- 15 x Burpees mit Rucksack
- 30 Sekunden Kniehohe Sprints auf der Stelle mit Rucksack
- 20 x Ausfallschritte pro Bein mit Rucksack
- 60 Sekunden Planks mit Rucksack

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 2: Intervalllauftraining

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
 - **Intervalle:** 12 x 1 Minute schnelles Laufen, gefolgt von 1 Minute Gehen
 - **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Joggen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Explosive Kraft und HIIT

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Circuit:**
 - 3 Runden von:
 - 30 Sekunden Sprungkniebeugen
 - 30 Sekunden Push-Up mit seitlichem Sprung
 - 30 Sekunden Bergsteiger
 - 1 Minute Pause zwischen den Runden
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Langstreckenlauf mit Steigerungen

- **Laufen:** 60 Minuten in einem moderaten Tempo, inklusive 5 Steigerungen über 100 Meter verteilt im Lauf, um die Geschwindigkeit zu variieren
-

Tag 7: Ruhetag

Woche 5 und 6 zielen darauf ab, die Grundlagen aus den ersten Wochen zu vertiefen und gleichzeitig die physische und mentale Belastbarkeit weiter zu steigern. Die Übungen werden anspruchsvoller, um die allgemeine Fitness und spezifische Fähigkeiten, die in einem militärischen Kontext erforderlich sind, zu verbessern.

Woche ⑦

Maximale Ausdauer und Kraftsteigerung

Tag 1: Ganzkörperkraft mit erhöhtem Widerstand

5 Durchläufe:

- 20 x Liegestütze mit Rucksack
- 10 x Pistol Squats pro Bein (Einbeinige Kniebeugen)
- Pull-Ups oder Türzüge mit Rucksack **so viele Wiederholungen wie möglich!**
- 60 Sekunden Plank mit Rucksack

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 2: Cardiotraining - Intervalllauf

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
 - **Intervalle:** 15 x 1 Minute schnelles Laufen, gefolgt von 1 Minute Gehpause
 - **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Joggen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Kraft und Ausdauer Circuit

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Circuit:** 4 Runden von:
 - 30 Sekunden Burpees mit Rucksack
 - 30 Sekunden Mountain Climbers
 - 30 Sekunden Jump Squats
 - 30 Sekunden Liegestütze
 - 1 Minute Pause zwischen den Runden
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Langstreckenlauf mit variabler Intensität

- **60 Minuten Laufen:** Starten Sie in einem moderaten Tempo und integrieren Sie alle 10 Minuten 2 Minuten schnelles Laufen, gefolgt von einer 5-minütigen moderaten Laufphase.
-

Tag 7: Ruhetag

Woche ⑧

Höhepunkt der Intensität

Tag 1: Explosive Kraft und Schnelligkeit

5 Durchläufe:

- 15 x Sprungkniebeugen mit Rucksack
- 12 x Explosive Liegestütze (Hände verlassen den Boden)
- 15 x Seitliche Ausfallschritte pro Bein mit Rucksack
- 12 x Rucksack-Überkopf-Pressen (stehend, wenn möglich)

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 2: Cardiotraining - Berglauf oder Treppenlauf

- 45 Minuten intensives Berglauf- oder Treppenlauftraining, mit dem Fokus auf konstante Bewegung und minimale Pausen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Ganzkörperkraft und Ausdauer

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Circuit:** 5 Runden von:
 - 20 Sekunden Klimmzüge oder Türzüge mit Rucksack
 - 20 Sekunden Rucksack-Liegestütze
 - 20 Sekunden Rucksack-Kniebeugen
 - 20 Sekunden Hollow Hold
 - 1 Minute Pause zwischen den Runden
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Ausdauerlauf

- **Langer Lauf:** 70 Minuten in einem gleichmäßigen Tempo, versuchen Sie, die Geschwindigkeit gegenüber den vorherigen Wochen leicht zu erhöhen
-

Tag 7: Ruhetag

Wochen 7 und 8 zielen darauf ab, die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit weiter zu verschieben, sowohl in Bezug auf Kraft als auch auf Ausdauer. Die Integration von explosiven Bewegungen und längeren Cardio-Einheiten bereitet Sie optimal auf die vielfältigen physischen Anforderungen vor, die in einem militärischen Umfeld gestellt werden.

Woche ⑨

Feinschliff und Fokus auf Schnelligkeit

Tag 1: Maximalkraft und Explosivität

5 Durchläufe:

- 10 x Explosive Liegestütze
- 15 x Kniebeugen mit Sprung und Rucksack
- 10 x Einarmige Rucksack-Züge pro Arm
- 30 Sekunden V-Sit Hold

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 2: Schnelligkeitslauf

- **Aufwärmen:** 10 Minuten leichtes Joggen
 - **Schnelligkeitsintervalle:** 20 x 30 Sekunden Vollgas mit 30 Sekunden Gehpause
 - **Abkühlen:** 10 Minuten leichtes Joggen
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Ganzkörperkraftausdauer

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Circuit:** 5 Runden von:
 - 15 Sekunden Burpees mit Rucksack
 - 15 Sekunden High Knees mit Rucksack
 - 15 Sekunden Plank Jacks
 - 15 Sekunden Rucksack-Front Squats
 - 1 Minute Pause zwischen den Runden
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Langer Ausdauerlauf

- **75 Minuten Laufen:** Versuchen Sie, ein gleichmäßiges, anspruchsvolles Tempo beizubehalten, das Sie über die gesamte Dauer durchhalten können.
-

Tag 7: Ruhetag

Woche ⑩

Tapering und Erholung

Tag 1: Leichte Ganzkörperkraft

3 Durchläufe:

- 15 x Liegestütze ohne Rucksack
- 20 x Körpergewichtsquats
- 15 x Rudern mit Rucksack (leicht)
- 45 Sekunden Planks

Pause zwischen den Übungen: **60 Sekunden**

Tag 2: Lockeres Cardiotraining

- 30 Minuten leichtes Joggen oder Radfahren, fokussiert auf Erholung und aktive Regeneration
-

Tag 3: Ruhetag

Tag 4: Kurzes Intervalltraining

- **Aufwärmen:** 5 Minuten zügiges Gehen
 - **Kurze HIIT-Session:** 10 x 20 Sekunden moderate Intensität mit 40 Sekunden Pause
 - **Abkühlen:** 5 Minuten langsames Gehen
-

Tag 5: Ruhetag

Tag 6: Abschließender langer Lauf

- **60 Minuten moderates Laufen:** Dieser Lauf dient als letzter Test Ihrer Ausdauer und sollte nicht zu intensiv sein, um Übertraining zu vermeiden und frisch in die Erholungsphase zu gehen.
-

Tag 7: Ruhetag

Mit dem Abschluss der Woche 10 hast du einen umfassenden Trainingszyklus durchlaufen, der darauf abzielt, deine körperliche Fitness, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu maximieren. Diese letzte Woche fokussiert auf Tapering, um sicherzustellen, dass dein Körper sich vollständig erholt und für die bevorstehenden physischen Herausforderungen bereit ist. Erwinnere dich daran, dass neben dem körperlichen Training auch mentale Vorbereitung, Ernährung und ausreichender Schlaf entscheidend für deine Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft sind.

GLÜCKWUNSCH!

Herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Abschluss des 10-wöchigen Trainingsplans! In den vergangenen Wochen hast du bemerkenswerte Disziplin, Hingabe und Entschlossenheit bewiesen. Durch dein Engagement hast du deine körperliche Fitness deutlich verbessert, deine Kraft und Ausdauer gesteigert und deine Schnelligkeit und Beweglichkeit optimiert. Du hast gelernt, deine Grenzen zu erkennen und zu erweitern, und bist nun besser auf die physischen und mentalen Herausforderungen vorbereitet, die auf dich warten.

Die erreichte Verbesserung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit und die entwickelte mentale Stärke sind ein Testament deiner harten Arbeit und deines Willens, dich selbst zu übertreffen. Diese Eigenschaften werden dir nicht nur in der Grundausbildung, sondern auch in deiner gesamten militärischen Laufbahn von unschätzbarem Wert sein.

Während du dich nun auf den nächsten Schritt deiner Reise vorbereitest, wünschen wir dir viel Erfolg in der Grundausbildung der Bundeswehr. Mögest du die Herausforderungen mit Zuversicht und der Gewissheit angehen, dass du gut vorbereitet bist. Deine Entschlossenheit und deine Fähigkeit, durchzuhalten, werden dir dabei helfen, auch die schwierigsten Aufgaben zu meistern.

Viel Erfolg und alles Gute wünscht dir
das gesamte Rekruten Kompass Team! :D