POWERLIFTING TRAININGSPLAN

Der Powerlifting Trainingsplan macht dich gezielt stärker in Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Vier Einheiten pro Woche verbinden schwere Hauptsätze, Techniktraining und kontrolliertes Volumen über zwölf Wochen.

TRAININGSZIEL
Maximalkraft in Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben

LEVEL
Fortgeschrittene

TRAININGSTAGE
4 Tage pro Woche

DAUER PRO EINHEIT
ca. 70 bis 100 Minuten

AUFTEILUNG
Squat schwer / Deadlift schwer / Bench schwer / Deadlift Volumen & Bench Technik

EMPFOHLENE DAUER
12 Wochen (3 Blöcke à 4 Wochen)

TRAININGSORT
Fitnessstudio oder Powerlifting Gym

EQUIPMENT
Langhantel, Rack, Bank, Hantelscheiben, Kabelzug und Trainingsmaschinen

WOCHENAUFTEILUNG

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Kniebeuge schwer / Bank Volumen	Kreuzheben schwer / Rücken	Pause	Bankdrücken schwer / Kniebeuge Volumen	Pause	Kreuzheben Volumen / Bank Technik / Rücken	Pause
Trainingstag A	Trainingstag B		Trainingstag C		Trainingstag D	

DAS KONZEPT

Der Plan besteht aus vier Einheiten pro Woche. Kniebeuge und Kreuzheben trainierst du jeweils zweimal, Bankdrücken sogar dreimal. Jede Einheit hat einen klaren Schwerpunkt. So übst du die drei Hauptlifts regelmäßig, ohne jedes Training zu einem Maximaltest zu machen.

SO LÄUFT DER 12-WOCHEN-ZYKLUS

1. **Woche 1–3 Grundlage**
   Hauptsätze ca. RPE 7, Volumen RPE 6–7
2. **Woche 4 Leichte Woche**
   Sätze reduzieren, deutlich leichter
3. **Woche 5–7 Kraftblock**
   Hauptsätze ca. RPE 7–8
4. **Woche 8 Leichte Woche**
   Erneut reduzieren, erholt ins Finale
5. **Woche 9–11 Schwerer Kraftblock**
   Hauptsätze ca. RPE 8
6. **Woche 12 Leistungscheck oder leichte Woche**
   Optional: schweres Single oder weitere leichte Woche

WAS BEDEUTET RPE?

RPE hilft dir, das Gewicht an deine Leistung an diesem Tag anzupassen. RPE 6 bedeutet, dass noch etwa vier saubere Wiederholungen möglich gewesen wären. Bei RPE 7 wären es rund drei, bei RPE 8 ungefähr zwei. Die meisten Hauptsätze liegen zwischen RPE 6 und 8. Du trainierst fordernd, lässt aber bewusst etwas Luft.

TRAINIERE DIE WETTKAMPF-AUSFÜHRUNG

Übe Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben regelmäßig in der Wettkampfausführung. Beim Bankdrücken mit kontrollierter Pause auf der Brust. Beachte, dass sich die Regeln je nach Verband unterscheiden können.

TRAINING A: KNIEBEUGE SCHWER & BANK VOLUMEN

Zum Start in die Woche steht die Kniebeuge im Mittelpunkt. Danach sammelst du kontrolliertes Volumen beim Bankdrücken und ergänzt die Einheit mit Beinbeuger, Rücken und Rumpf.

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE	HINWEIS
Kniebeuge im Wettkampfstil	4	4	3–5 Min.	RPE 7–8
Bankdrücken im Wettkampfstil	4	6	2–4 Min.	RPE 6–7
Beinbeuger sitzend oder liegend	3	8–12	90–120 Sek.	kontrolliert
Rudern sitzend am Kabel	3	8–12	90–120 Sek.	kontrolliert
Plank	3	30–60 Sek.	60–90 Sek.	sauber halten

POWERLIFTING TRAININGSPLAN

TRAINING B: KREUZHEBEN SCHWER & OBERER RÜCKEN

Dienstag gehört dem Kreuzheben. Die schweren Arbeitssätze stehen zuerst, danach folgt gezielte Arbeit für Lat, oberen Rücken und hintere Schulter.

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE	HINWEIS
Kreuzheben im Wettkampfstil	3	3	3–5 Min.	RPE 7–8
Brustgestütztes Rudern	4	6–8	2 Min.	kontrolliert schwer
Latzug zur Brust	3	8–10	90–120 Sek.	kontrolliert
Reverse Butterfly	3	12–15	60–90 Sek.	kontrolliert
Kabel Crunches	3	10–15	60–90 Sek.	kontrolliert

TRAINING C: BANKDRÜCKEN SCHWER & KNIEBEUGE VOLUMEN

Donnerstag liegt der Schwerpunkt auf schwerem Bankdrücken. Anschließend trainierst du die Kniebeuge mit weniger Gewicht und sammelst saubere Wiederholungen, bevor Schulter und Trizeps die Einheit abschließen.

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE	HINWEIS
Bankdrücken im Wettkampfstil	4	3	3–5 Min.	RPE 7–8
Kniebeuge im Wettkampfstil	4	5	2–4 Min.	RPE 6–7
Schulterdrücken mit Kurzhanteln	3	6–8	90–120 Sek.	kontrolliert
Trizepsdrücken am Kabel	3	8–12	60–90 Sek.	kontrolliert
Face Pulls	3	12–15	60–90 Sek.	kontrolliert

TRAINING D: KREUZHEBEN VOLUMEN & BANK TECHNIK

Zum Abschluss der Trainingswoche sammelst du zusätzliche Wiederholungen im Kreuzheben und arbeitest anschließend mit pausiertem Bankdrücken gezielt an Kontrolle und Wettkampftechnik. Rückenarbeit schließt die Einheit ab.

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN	PAUSE	HINWEIS
Kreuzheben im Wettkampfstil	3	5	3–4 Min.	RPE 6–7
Pausen-Bankdrücken	4	4	2–3 Min.	RPE 6–7
T-Bar-Rudern brustgestützt	3	6–10	90–120 Sek.	kontrolliert
Latzug neutral	3	8–12	90–120 Sek.	kontrolliert
Face Pulls oder Reverse Butterfly	3	12–15	60–90 Sek.	kontrolliert