

## 4-Wochen-Trainingsplan – Oberkörpertraining ohne Fußbelastung

---

### Ziel:

Erhalt von Kraft, Stabilität und Körperspannung trotz Sportverbot. Der Fokus liegt auf Oberkörper, Rücken und Core – ohne Belastung, Stabilisation oder Gegendrücken über den Fuß.

### Ausrüstung

Stabiler Stuhl ohne Rollen, Trainingsmatte (optional), Widerstandsbänder, Kurzhanteln oder Wasserflaschen. Alles weitere ist optional.

### Trainingsprinzip

3 Trainingstage pro Woche. Jede Einheit dauert ca. 30–40 Minuten.  
Saubere Ausführung vor Intensität. Sobald Druck, Ziehen oder Stabilisation im Sprunggelenk auftritt, wird das Training abgebrochen.

## Woche 1 – Ankommen

### Training A – Basic Strength

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Schulterdrücken sitzend	2	12		<input type="checkbox"/>
Bizepscurls sitzend	2	12		<input type="checkbox"/>
Trizepsdrücken sitzend	2	12		<input type="checkbox"/>
Isometrische Brustpresse	3	30 s		<input type="checkbox"/>

## Training B – Rücken

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Lat-Zug sitzend mit Band	2	12		<input type="checkbox"/>
Reverse Flys sitzend	2	12		<input type="checkbox"/>
Scapula Pulls	2	12		<input type="checkbox"/>

## Training C – Core

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Dead Bugs	2	12 je Seite		<input type="checkbox"/>
Schräger Crunch	2	12 je Seite		<input type="checkbox"/>
Seated Core Hold	3	30 s		<input type="checkbox"/>

## Woche 2 – Stabilisieren

### Training A – Oberkörper

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Schulterdrücken sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>
Brustpresse mit Band	3	12		<input type="checkbox"/>
Lat-Zug sitzend mit Band	3	12		<input type="checkbox"/>

### Training B – Rücken & Arme

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Reverse Flys sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>
Bizepscurls sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>
Trizepsdrücken sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>

### Training C – Core

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Dead-Bug-Hold	3	20-30 s		<input type="checkbox"/>
Schräger Crunch	3	12 je Seite		<input type="checkbox"/>
Seated Core Hold	3	40 s		<input type="checkbox"/>

## Woche 3 – kontrollierte Steigerung

### Training A – Oberkörper

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Schulterdrücken sitzend	3	14		<input type="checkbox"/>
Brust-Flys sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>
Lat-Zug sitzend mit Band	3	14		<input type="checkbox"/>

### Training B – Rücken & Schultern

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Reverse Flys sitzend	3	14		<input type="checkbox"/>
Scapula Pulls	3	14		<input type="checkbox"/>
Seitheben sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>

### Training C – Core

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Dead Bugs langsam	3	14 je Seite		<input type="checkbox"/>
Schräger Crunch Band	3	12 je Seite		<input type="checkbox"/>
Seated Core Hold Beine anheben	3	30 s		<input type="checkbox"/>

## Woche 4 – Festigen

### Training A – Oberkörper

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Schulterdrücken sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>
Brustpresse mit Band	3	12		<input type="checkbox"/>
Lat-Zug sitzend mit Band	3	12		<input type="checkbox"/>

### Training B – Rücken & Arme

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Reverse Flys sitzend	3	14		<input type="checkbox"/>
Bizepscurls sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>
Trizepsdrücken sitzend	3	12		<input type="checkbox"/>

### Training C – Core

Warm-up 5 Min

Übung	Sätze	Wdh./Zeit	Notizen	✓
Dead-Bug-Hold	3	30-40 s		<input type="checkbox"/>
Schräger Crunch	3	12 je Seite		<input type="checkbox"/>
Seated Core Hold	3	40 s		<input type="checkbox"/>

Grundregel: Sobald Druck, Ziehen oder Stabilisation im Sprunggelenk entsteht, Training sofort abbrechen. Heilung hat Vorrang.