



TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER - DEIN EINSTIEG IN FITNESS & AUSDAUER

Der 4-Wochen-Plan für Ausdauer und Intensität

Die Grundlage für einen erfolgreichen Einstieg in Fitness und Ausdauer. Regelmäßige Bewegung unterstützt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und kann zu mehr Wohlbefinden im Alltag beitragen. Besonders für Anfänger ist es wichtig, die Trainingsbelastung langsam zu steigern und ausreichend Zeit für die Erholung einzuplanen.

Dieser 4-Wochen-Trainingsplan für Anfänger der Drachensang Academy kombiniert leichtes Ausdauertraining, einfache Kraftübungen und aktive Regeneration. Ziel ist es, eine grundlegende Fitness aufzubauen und den Körper schrittweise an regelmäßige Bewegung zu gewöhnen.

Die angegebenen Trainingszeiten sind Richtwerte. Wenn du bisher wenig Sport gemacht hast, kannst du mit kürzeren Einheiten beginnen und die Dauer entsprechend deiner persönlichen Belastbarkeit steigern.

PHASE 1 - WOCHE 1 BIS 2: GRUNDLAGEN AUFBAUEN

Montag - Leichtes Ausdauertraining

20–30 Minuten zügiges Gehen oder lockeres Joggen im Wechsel mit Gehpausen. Wähle eine Geschwindigkeit, bei der du dich noch unterhalten kannst.

Trainingsziel: Langsame Gewöhnung an regelmäßige Ausdauerbelastungen und Verbesserung der Grundlagenausdauer.

Dienstag - Aktive Regeneration

Ein entspannter Spaziergang oder 10–15 Minuten leichte Beweglichkeits- und Dehnübungen. Bei Bedarf kannst du auch einen vollständigen Ruhetag einlegen.

Trainingsziel: Unterstützung der Erholung und Erhaltung der Beweglichkeit.

Mittwoch - Fahrradfahren und Rumpfttraining

Fahrradfahren oder Ergometer: 15–20 Minuten bei moderater Belastung. Leichte Bauch- und Rumpfübungen: 5–10 Minuten. Beispiele: kurzer Unterarmstütz, Bird Dog oder kontrollierte Bauchübungen.

Trainingsziel: Kombination aus gelenkschonender Ausdauerbewegung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Donnerstag - Ruhetag

Trainingspause zur körperlichen Erholung. Leichte Alltagsbewegungen sind weiterhin möglich.

Trainingsziel: Erholung.

Freitag - Leichtes Intervalltraining



1 Minute zügiges Gehen, 2 Minuten lockeres Gehen; 6-8 Durchgänge. Alternativ auf dem Ergometer. Beginne mit 5 Minuten Aufwärmen und beende die Einheit mit einigen Minuten lockerem Gehen. Keine maximalen Sprints.

Trainingsziel: Langsame Verbesserung der Ausdauer und Gewöhnung an wechselnde Belastungen.

Samstag - Aktive Erholung

30-45 Minuten entspannter Spaziergang, lockeres Schwimmen oder leichtes Fahrradfahren. Dauer bei Bedarf reduzieren.

Trainingsziel: Bewegung ohne hohe körperliche Belastung.

Sonntag - Ruhetag

Trainingspause zur Erholung und Vorbereitung auf die nächste Trainingswoche.

Trainingsziel: Erholung.

PHASE 2 - WOCHE 3 BIS 4: AUSDAUER UND KRAFT VERBESSERN

Erhöhe die Belastung nur vorsichtig, wenn du die ersten zwei Wochen gut vertragen hast und dich ausreichend erholst.

Montag - Ausdauertraining mit längerer Belastung

30-40 Minuten zügiges Gehen, lockeres Joggen oder eine Kombination aus beiden Bewegungsformen.

Trainingsziel: Schrittweise Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Dienstag - Ganzkörpertraining mit Körpergewicht

Kniebeugen: 2-3 × 8-12; Liegestütze an Wand, erhöht oder auf dem Boden: 2-3 × 6-12; Unterarmstütz: 2-3 × 15-30 Sekunden. Übungen langsam und kontrolliert ausführen.

Trainingsziel: Kräftigung wichtiger Muskelgruppen und Verbesserung der Körperstabilität.

Mittwoch - Moderates Ausdauertraining

20-30 Minuten Fahrradfahren, Ergometer oder Crosstrainer bei gleichmäßiger Belastung.

Trainingsziel: Verbesserung der Grundlagenausdauer.

Donnerstag - Ruhetag

Vollständige Trainingspause oder leichte Beweglichkeitsübungen, abhängig vom Erholungsbedarf.

Trainingsziel: Erholung.

Freitag - Intervalltraining für Einsteiger



2 Minuten zügiges Gehen oder moderates Radfahren, 2 Minuten langsames Gehen oder lockeres Radfahren; 6–8 Durchgänge. Die Belastung bleibt kontrollierbar.

Trainingsziel: Verbesserung der Ausdauer durch wechselnde, moderat intensive Belastungsabschnitte.

Samstag - Längere Ausdauerinheit

40–60 Minuten lockeres Gehen, Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren. Bei Bedarf kürzen oder Pausen einlegen.

Trainingsziel: Schrittweise Verlängerung der Belastungsdauer.

Sonntag - Ruhetag

Erholung einplanen und Fortschritte der Woche überprüfen.

Trainingsziel: Erholung.



WICHTIGE TRAININGSREGELN FÜR FITNESS-ANFÄNGER

Aufwärmen: Beginne jede Trainingseinheit mit etwa 5-10 Minuten leichter Bewegung. Steigere die Belastung anschließend langsam.

Individuelle Trainingsintensität: Trainiere zunächst überwiegend in einem Bereich, in dem du dich während der Bewegung noch unterhalten kannst.

Flüssigkeitszufuhr: Trinke entsprechend deinem Flüssigkeitsbedarf. Bei längeren Einheiten und hohen Temperaturen kann der Bedarf steigen.

Langsame Trainingssteigerung: Erhöhe Dauer, Intensität oder Umfang nicht gleichzeitig in großen Schritten.

Regeneration: Ruhetage sind wichtig. Achte auf Schlaf und passe die Belastung bei anhaltender Müdigkeit oder Beschwerden an.

Krafttraining ergänzen: Einfache Übungen für Beine, Rücken, Brust und Rumpf können die Fitness verbessern. Langfristig sind mindestens zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche ein sinnvolles Ziel.

Sicherheit: Bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, relevanten Einschränkungen oder Unsicherheit die Trainingsaufnahme medizinisch abklären. Bei Brustschmerzen, Schwindel oder ungewöhnlicher Atemnot Training sofort beenden.

WELCHE AUSDAUERSPORTARTEN EIGNEN SICH FÜR ANFÄNGER?

Zügiges Gehen: Einfacher Einstieg in regelmäßiges Ausdauertraining.

Lockeres Joggen: Wenn bereits ausreichende Grundlagenausdauer vorhanden ist.

Schwimmen: Geringe Stoßbelastung für die Gelenke.

Fahrradfahren oder Ergometer: Gut steuerbare Ausdauerbelastung.

Ruderergometer: Beansprucht mehrere Muskelgruppen; kontrollierte Technik erforderlich.

Wandern: Ausdauerbewegung im Freien.

Seilspringen: Intensivere Form für später bei ausreichender Belastbarkeit und Koordination.

WIE GEHT ES NACH DEN ERSTEN VIER WOCHEN WEITER?

Nach vier Wochen hast du eine erste Grundlage für regelmäßiges Ausdauer- und Fitnesstraining geschaffen. Wie schnell du Fortschritte erzielst, hängt von Ausgangsniveau, Trainingshäufigkeit und Erholung ab.

Verlängere die Trainingsdauer langsam, ergänze Kraftübungen oder erhöhe die Ausdauerbelastung schrittweise. Die Belastung sollte zu deinem Fitnesszustand passen.

FAZIT - MIT REGELMÄSSIGEM TRAINING DIE FITNESS VERBESSERN



Ein strukturierter 4-Wochen-Trainingsplan erleichtert den Einstieg in regelmäßige Bewegung. Ausdauertraining, einfache Kraftübungen und Erholung verbessern die Fitness schrittweise.

Entscheidend ist nicht, wie intensiv du am ersten Tag trainierst, sondern wie regelmäßig du langfristig aktiv bleibst.

Weitere Informationen: [Fitness](#) · [Fitness für Fortgeschrittene](#) · [Regeneration](#)



TRAININGSTAGEBUCH - WOCHE 1

Datum von: _____ bis: _____

Trage die tatsächliche Trainingsdauer, Intensität und dein Befinden ein. Ruhe- und Erholungstage gehören dazu.

Tag / Einheit	Dauer / Umfang	Belastung (1-10)	Notizen / Befinden
Montag – Leichtes Ausdauertraining	_____	_____	_____
Dienstag – Aktive Regeneration	_____	_____	_____
Mittwoch – Fahrradfahren und Rumpfttraining	_____	_____	_____
Donnerstag – Ruhetag	_____	_____	_____
Freitag – Leichtes Intervalltraining	_____	_____	_____
Samstag – Aktive Erholung	_____	_____	_____
Sonntag – Ruhetag	_____	_____	_____

MEINE FORTSCHRITTE UND NOTIZEN

Wie habe ich mich diese Woche gefühlt? _____



TRAININGSTAGEBUCH - WOCHE 2

Datum von: _____ bis: _____

Trage die tatsächliche Trainingsdauer, Intensität und dein Befinden ein. Ruhe- und Erholungstage gehören dazu.

Tag / Einheit	Dauer / Umfang	Belastung (1-10)	Notizen / Befinden
Montag – Leichtes Ausdauertraining	_____	_____	_____
Dienstag – Aktive Regeneration	_____	_____	_____
Mittwoch – Fahrradfahren und Rumpfttraining	_____	_____	_____
Donnerstag – Ruhetag	_____	_____	_____
Freitag – Leichtes Intervalltraining	_____	_____	_____
Samstag – Aktive Erholung	_____	_____	_____
Sonntag – Ruhetag	_____	_____	_____

MEINE FORTSCHRITTE UND NOTIZEN

Wie habe ich mich diese Woche gefühlt? _____



TRAININGSTAGEBUCH - WOCHE 3

Datum von: _____ bis: _____

Trage die tatsächliche Trainingsdauer, Intensität und dein Befinden ein. Ruhe- und Erholungstage gehören dazu.

Tag / Einheit	Dauer / Umfang	Belastung (1-10)	Notizen / Befinden
Montag – Ausdauertraining mit längerer Belastung	_____	_____	_____
Dienstag – Ganzkörpertraining mit Körpergewicht	_____	_____	_____
Mittwoch – Moderates Ausdauertraining	_____	_____	_____
Donnerstag – Ruhetag	_____	_____	_____
Freitag – Intervalltraining für Einsteiger	_____	_____	_____
Samstag – Längere Ausdauereinheit	_____	_____	_____
Sonntag – Ruhetag	_____	_____	_____

MEINE FORTSCHRITTE UND NOTIZEN

Wie habe ich mich diese Woche gefühlt? _____



TRAININGSTAGEBUCH - WOCHE 4

Datum von: _____ bis: _____

Trage die tatsächliche Trainingsdauer, Intensität und dein Befinden ein. Ruhe- und Erholungstage gehören dazu.

Tag / Einheit	Dauer / Umfang	Belastung (1-10)	Notizen / Befinden
Montag – Ausdauertraining mit längerer Belastung	_____	_____	_____
Dienstag – Ganzkörpertraining mit Körpergewicht	_____	_____	_____
Mittwoch – Moderates Ausdauertraining	_____	_____	_____
Donnerstag – Ruhetag	_____	_____	_____
Freitag – Intervalltraining für Einsteiger	_____	_____	_____
Samstag – Längere Ausdauereinheit	_____	_____	_____
Sonntag – Ruhetag	_____	_____	_____

MEINE FORTSCHRITTE UND NOTIZEN

Wie habe ich mich diese Woche gefühlt? _____