



PETER JUHLE

Trainingsplan Muskelaufbau ohne Geräte

4-Wochen-Ganzkörpertraining für Anfänger



Ihr klarer Einstieg

Zwei abwechslungsreiche Ganzkörper-Workouts im Wechsel. Ein klarer Plan, der Sie dreimal pro Woche sicher durch die ersten vier Wochen führt.

3 × pro Woche

Ohne Geräte

Für Anfänger

Deutscher Meister im Leichtathletik-Fünfkampf · Personal
Trainer seit 2006

Ganzkörper-Workout A

Unterkörper, Gesäß und stabile Körpermitte

1

Kniebeugen ohne Geräte

Oberschenkel und Gesäß

2

Beinstrecken im Sitzen

Vorderer Oberschenkel und Bauch

3

Beinheben im Vierfüßlerstand

Gesäß und Beinrückseite

4

Seitliches Beinheben

Abduktoren und seitlicher Rumpf

5

Beinheben für Innenschenkel

Adduktoren und Beckenstabilität

6

Brücke rückwärts

Rücken, Gesäß, Brust und Arme

7

Superman-Übung für Rücken

Rücken und Rumpfstabilität

Trainingsdaten für Woche 1

RUNDEN

2

WIEDERHOLUNGEN

8–15

PAUSE

60–90 s

Kniebeugen ohne Geräte

Oberschenkel und Gesäß



START



ENDE

- 1 Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auf.
- 2 Führen Sie das Gesäß nach hinten und unten.
- 3 Lassen Sie die Knie den Fußspitzen folgen.
- 4 Richten Sie sich kontrolliert wieder auf.

Atmung und Satzende

Beim Absenken einatmen, beim Aufrichten ausatmen. Beenden Sie den Satz, sobald die Technik deutlich schlechter wird.

Level 1: weniger tief

Level 2: Standard

Level 3: 3-1-1

Anleitung: Kniebeugen ohne Geräte auf www.juhle.de

Beinstrecken im Sitzen

Vorderer Oberschenkel und Bauch



START



ENDE

- 1 Setzen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie die Hände ab.
- 2 Heben Sie die gebeugten Beine kontrolliert an.
- 3 Strecken Sie die Beine aus, ohne den Rücken rund zu machen.
- 4 Führen Sie die Knie langsam wieder zum Körper.

Atmung und Satzende

Beim Heranziehen einatmen, beim Strecken ausatmen. Halten Sie Brustkorb und Becken möglichst ruhig.

Level 1: kleiner Winkel

Level 2: Standard

Level 3: langsam zurück

Anleitung: Beinstrecken im Sitzen auf www.juhle.de

Beinheben im Vierfüßlerstand

Gesäß und Beinrückseite



START



ENDE

- 1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- 3 Heben Sie ein Bein kontrolliert nach hinten an.
- 4 Senken Sie es ohne Schwung und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie das Becken gerade.

Level 1: kleiner Weg

Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Anleitung: Beinheben im Vierfüßlerstand auf www.juhle.de

Seitliches Beinheben

Abduktoren und seitlicher Rumpf



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich seitlich in eine stabile Linie.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.
- 3 Heben Sie das obere Bein kontrolliert an.
- 4 Senken Sie es langsam und wechseln Sie danach die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Drehen Sie das Becken nicht nach hinten auf.

Level 1: Knie gebeugt

Level 2: Bein gestreckt

Level 3: oben halten

Anleitung: Seitliches Beinheben auf www.juhle.de

Beinheben für Innenschenkel

Adduktoren und Beckenstabilität



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich seitlich auf den Boden.
- 2 Stellen Sie das obere Bein vor dem Körper auf.
- 3 Heben Sie das untere Bein kontrolliert an.
- 4 Senken Sie es langsam und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Arbeiten Sie ohne Schwung und halten Sie den Oberkörper ruhig.

Level 1: kleine Höhe

Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Anleitung: Beinheben für Innenschenkel auf www.juhle.de

Brücke rückwärts

Rücken, Gesäß, Brust und Arme



START



ENDE

- 1 Setzen Sie Hände und Füße stabil auf.
- 2 Heben Sie das Becken bis zu einer geraden Körperlinie.
- 3 Lassen Sie Schultern und Nacken lang.
- 4 Senken Sie das Becken langsam und kontrolliert.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Trainieren Sie nur schmerzfrei und halten Sie die Ellbogen leicht entspannt.

Level 1: Becken tiefer

Level 2: Standard

Level 3: ein Bein heben

Anleitung: Brücke rückwärts auf www.juhle.de

Superman-Übung für Rücken

Rücken und Rumpfstabilität



START



ENDE

- 1 Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 2 Spannen Sie die Körpermitte an.
- 3 Strecken Sie einen Arm und das Gegenbein aus.
- 4 Kehren Sie kontrolliert zurück und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Strecken ausatmen, beim Zurückführen einatmen. Halten Sie Rücken und Becken möglichst ruhig.

Level 1: nur ein Arm

Level 2: diagonal

Level 3: 3 Sek. halten

Anleitung: Superman-Übung für Rücken auf www.juhle.de

Ganzkörper-Workout B

Oberkörper, Rücken und Bauch

8

Oberen Rücken trainieren

Oberer Rücken und hintere Schulter

9

Beckenheben für Rücken und Po

Unterer Rücken, Gesäß und Beinrückseite

10

Liegestütze für Brust und Arme

Brust, Schultern und Arme

11

Unterarmstütz (Plank)

Bauch, Rücken und Rumpfspannung

12

Bauchpresse (Crunches)

Gerade Bauchmuskulatur

13

Seitliche Bauchpresse

Schräge Bauchmuskulatur und Rumpf

14

Seitliches Beinheben und Rumpf

Seitliche Bauchmuskeln und Beinaußenseite

Trainingsdaten für Woche 1

RUNDEN

2

WIEDERHOLUNGEN

8–15

PAUSE

60–90 s

Oberen Rücken trainieren

Oberer Rücken und hintere Schulter



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich in Bauchlage und machen Sie den Nacken lang.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.
- 3 Heben Sie die Arme seitlich kontrolliert an.
- 4 Ziehen Sie die Schulterblätter sanft zusammen und senken Sie ab.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Ziehen Sie die Schultern nicht zu den Ohren.

Level 1: Arme tiefer

Level 2: Standard

Level 3: oben halten

Anleitung: Oberen Rücken trainieren auf www.juhle.de

Beckenheben für Rücken und Po

Unterer Rücken, Gesäß und Beinrückseite



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf.
- 2 Spannen Sie Bauch und Gesäß an.
- 3 Heben Sie das Becken bis zur geraden Körperlínie.
- 4 Senken Sie das Becken langsam wieder ab.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Überstrecken Sie den unteren Rücken nicht.

Level 1: Beckenheben

Level 2: oben halten

Level 3: ein Bein strecken

Anleitung: Beckenheben für Rücken und Po auf www.juhle.de

Liegestütze für Brust und Arme

Brust, Schultern und Arme



START



ENDE

- 1 Setzen Sie die Hände etwa schulterbreit auf.
- 2 Bilden Sie von Kopf bis Fuß eine stabile Linie.
- 3 Senken Sie den Körper kontrolliert ab.
- 4 Drücken Sie sich ohne Durchhängen wieder hoch.

Atmung und Satzende

Beim Absenken einatmen, beim Hochdrücken ausatmen. Vermeiden Sie Pressatmung und halten Sie die Körpermitte fest.

Level 1: auf den Knien

Level 2: Standard

Level 3: 3-1-1

Anleitung: Liegestütze für Brust und Arme auf www.juhle.de

Unterarmstütz (Plank)

Bauch, Rücken und Rumpfspannung



STANDARD



VARIANTE

- 1 Stützen Sie sich auf Unterarme und Zehen.
- 2 Positionieren Sie die Ellbogen unter den Schultern.
- 3 Spannen Sie Bauch und Gesäß fest an.
- 4 Halten Sie den Körper gerade und atmen Sie ruhig weiter.

Atmung und Satzende

Atmen Sie gleichmäßig weiter. Beenden Sie die Übung, sobald das Becken absinkt oder ein Hohlkreuz entsteht.

Level 1: Knie absetzen

Level 2: Standard

Level 3: Bein anheben

Anleitung: Unterarmstütz (Plank) auf www.juhle.de

Bauchpresse (Crunches)

Gerade Bauchmuskulatur



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- 2 Halten Sie den unteren Rücken ruhig am Boden.
- 3 Heben Sie Schulterblätter und Brustkorb leicht an.
- 4 Senken Sie den Oberkörper kontrolliert wieder ab.

Atmung und Satzende

Beim Aufrichten ausatmen, beim Absenken einatmen. Ziehen Sie nicht am Kopf und halten Sie den Nacken lang.

Level 1: Hände nach vorn

Level 2: Standard

Level 3: langsamer

Anleitung: Bauchpresse (Crunches) auf www.juhle.de

Seitliche Bauchpresse

Schräge Bauchmuskulatur und Rumpf



BEWEGUNGSPPOSITION

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine an.
- 2 Spannen Sie die Körpermitte fest an.
- 3 Führen Sie Schulter und Gegenknie kontrolliert zueinander.
- 4 Wechseln Sie langsam und ohne Schwung die Seite.

Atmung und Satzende

Bei jeder Annäherung ausatmen, beim Wechsel einatmen. Ziehen Sie nicht am Kopf und arbeiten Sie kontrolliert.

Level 1: kleiner Wechsel

Level 2: diagonal

Level 3: 3-1-1

Anleitung: Seitliche Bauchpresse auf www.juhle.de

Seitliches Beinheben und Rumpf

Seitliche Bauchmuskeln und Beinaußenseite



START



ENDE

- 1 Legen Sie sich seitlich in eine lange Linie.
- 2 Stabilisieren Sie den Oberkörper mit dem unteren Arm.
- 3 Heben Sie oberes Bein und Oberkörper kontrolliert an.
- 4 Senken Sie langsam ab und wechseln Sie die Seite.

Atmung und Satzende

Beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen. Vermeiden Sie Schwung und bleiben Sie exakt in Seitenlage.

Level 1: nur das Bein

Level 2: Bein und Rumpf

Level 3: oben halten

Anleitung: Seitliches Beinheben und Rumpf auf www.juhle.de

12 Dehnübungen für danach

Ruhig vom Training in die Erholung wechseln

5–8 auswählen

So nutzen Sie das Dehnprogramm

Führen Sie fünf bis acht passende Übungen aus – oder alle zwölf. Halten Sie jede Position 20–30 Sekunden pro Seite. Atmen Sie ruhig und vermeiden Sie Wippen.

Deutliches Ziehen ist okay; Schmerz ist ein Stoppsignal.

1

Waden dehnen

7

Beinrückseite im Sitzen

2

Beinrückseite dehnen

8

Unteren Rücken dehnen

3

Quadrizeps dehnen

9

Brust dehnen

4

Beininnenseite dehnen

10

Latissimus dehnen

5

Gesäß und Po dehnen

11

Schultern dehnen

6

Hüftbeuger dehnen

12

Trizeps dehnen

Waden dehnen

Wadenmuskulatur und Achillessehnenbereich



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Machen Sie einen großen Schritt nach hinten.
- 2 Richten Sie beide Füße gerade nach vorn aus.
- 3 Lassen Sie die hintere Ferse ruhig am Boden.
- 4 Verlagern Sie das Gewicht sanft nach vorn und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Halten Sie das hintere Knie gestreckt, ohne es durchzudrücken. Die Dehnung soll deutlich, aber schmerzfrei bleiben.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Waden dehnen auf www.juhle.de

Beinrückseite dehnen

Beinrückseite und gesamte hintere Kette



DEHNPOSITION

- 1 Stellen Sie die Füße hüftbreit und die Knie weich auf.
- 2 Neigen Sie den Oberkörper langsam nach vorn.
- 3 Lassen Sie Nacken und Schultern locker.
- 4 Gehen Sie nur so tief, wie der Rücken ruhig bleiben kann.

Sicher dehnen

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Bei Beschwerden im unteren Rücken beugen Sie die Knie stärker.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Beinrückseite dehnen auf www.juhle.de

Quadrizeps dehnen

Vorderer Oberschenkel und Hüftvorderseite



DEHNPOSITION

- 1 Stellen Sie sich aufrecht und stabil hin.
- 2 Winkeln Sie ein Bein an und greifen Sie das Schienbein oder den Fuß.
- 3 Führen Sie die Ferse sanft zum Gesäß.
- 4 Halten Sie beide Knie nebeneinander und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Halten Sie sich bei Bedarf an einer Wand fest. Ziehen Sie nicht am Knie und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Quadrizeps dehnen auf www.juhle.de

Beininnenseite dehnen

Adduktoren und Hüftbeweglichkeit



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Stellen Sie die Füße deutlich weiter als hüftbreit auf.
- 2 Beugen Sie ein Bein und lassen Sie das andere lang.
- 3 Verlagern Sie das Gewicht langsam zur gebeugten Seite.
- 4 Halten Sie den Oberkörper aufrecht und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Das Knie des gebeugten Beins folgt der Fußrichtung. Bewegen Sie sich ohne Wippen in die Dehnung.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Beininnenseite dehnen auf www.juhle.de

Gesäß und Po dehnen

Gesäßmuskulatur und hintere Hüfte



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Legen Sie sich entspannt auf den Rücken.
- 2 Legen Sie einen Knöchel auf den anderen Oberschenkel.
- 3 Ziehen Sie das untere Bein sanft zum Oberkörper.
- 4 Lassen Sie Kopf und Schultern locker und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Drücken Sie das Knie nicht gewaltsam nach außen. Die Dehnung soll vor allem im Gesäß spürbar sein.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Gesäß und Po dehnen auf www.juhle.de

Hüftbeuger dehnen

Vordere Hüfte und Übergang zum unteren Rücken



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Gehen Sie in einen stabilen Vierfüßlerstand.
- 2 Richten Sie Hände, Knie und Becken ruhig aus.
- 3 Bewegen Sie das Becken langsam vor und zurück.
- 4 Bleiben Sie in einem schmerzfreien Bereich und atmen Sie gleichmäßig.

Sicher dehnen

Arbeiten Sie ohne Schwung. Bei Druck im Handgelenk können Sie sich auf den Fäusten oder Unterarmen abstützen.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Hüftbeuger dehnen auf www.juhle.de

Beinrückseite im Sitzen

Oberschenkelrückseite, Wade und Rückenlinie



DEHNPOSITION

- 1 Strecken Sie ein Bein aus und winkeln Sie das andere locker an.
- 2 Richten Sie den Oberkörper möglichst lang auf.
- 3 Neigen Sie sich aus der Hüfte zum gestreckten Bein.
- 4 Halten Sie die Position ruhig und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Greifen Sie nur so weit, wie es ohne Rundziehen und Schmerz möglich ist. Das Erreichen des Fußes ist kein Muss.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Beinrückseite im Sitzen dehnen auf www.juhle.de

Unteren Rücken dehnen

Unterer Rücken, Gesäß und Rumpfrotation



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Setzen Sie sich aufrecht mit einem angewinkelten Bein hin.
- 2 Stellen Sie den Fuß kontrolliert über das andere Bein.
- 3 Drehen Sie den Oberkörper sanft zur angewinkelten Seite.
- 4 Halten Sie den Rücken lang und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Die Drehung kommt aus dem Brustkorb, nicht durch kräftiges Ziehen am Knie. Bleiben Sie jederzeit schmerzfrei.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Unteren Rücken dehnen auf www.juhle.de

Brust dehnen

Brustmuskulatur und vordere Schulter



POSITION 1



POSITION 2

- 1 Führen Sie die Arme kontrolliert nach außen und oben.
- 2 Öffnen Sie den Brustkorb, ohne die Rippen stark vorzuschieben.
- 3 Ziehen Sie die Schulterblätter sanft nach hinten unten.
- 4 Halten Sie die Position ruhig und lösen Sie langsam.

Sicher dehnen

Überstrecken Sie den unteren Rücken nicht. Bei Schulterbeschwerden wählen Sie einen kleineren Armwinkel.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Brust dehnen auf www.juhle.de

Latissimus dehnen

Seitlicher Rücken und Rumpfseite



DEHNPOSITION

- 1 Stellen Sie die Füße stabil und etwa hüftbreit auf.
- 2 Führen Sie beide Arme über den Kopf.
- 3 Neigen Sie den Oberkörper langsam zur Seite.
- 4 Bleiben Sie lang im Rumpf und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Drehen Sie den Oberkörper nicht nach vorn. Die Bewegung bleibt klein und kontrolliert.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Latissimus und Flanke dehnen auf www.juhle.de

Schultern dehnen

Hintere Schulter und oberer Rücken



DEHNPOSITION

- 1 Führen Sie einen Arm vor dem Körper zur Gegenseite.
- 2 Greifen Sie den Oberarm mit der anderen Hand.
- 3 Ziehen Sie den Arm sanft Richtung Brust.
- 4 Lassen Sie die Schulter unten und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Ziehen Sie nicht direkt am Ellenbogengelenk. Nacken und Gesicht bleiben locker.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Schultern dehnen auf www.juhle.de

Trizeps dehnen

Armstrecker, Schulter und seitlicher Oberkörper



DEHNPOSITION

- 1 Führen Sie einen Arm nach oben.
- 2 Winkeln Sie den Ellenbogen an und legen Sie die Hand zwischen die Schulterblätter.
- 3 Unterstützen Sie den Ellenbogen sanft mit der freien Hand.
- 4 Halten Sie den Oberkörper aufrecht und wechseln Sie die Seite.

Sicher dehnen

Drücken Sie den Ellenbogen nicht gewaltsam nach unten. Halten Sie Kopf und Nacken in neutraler Position.

HALTEDAUER
20–30 SEK.

DANACH
SEITE WECHSELN

ATMUNG
RUHIG

Anleitung: Trizeps dehnen auf www.juhle.de

Ihr kompletter Fahrplan

Drei Trainingstage pro Woche · dazwischen mindestens ein Pausentag

WOCHE 1

Technik

REIHENFOLGE

A / B / A

UMFANG

**2 Runden · 8–12
Wiederholungen**

Belastung 6 von 10

WOCHE 2

Mehr Umfang

REIHENFOLGE

B / A / B

UMFANG

**2 Runden · 10–15
Wiederholungen**

Gleiche Levels, sauberer Umfang

WOCHE 3

Mehr Arbeit

REIHENFOLGE

A / B / A

UMFANG

**3 Runden · 8–15
Wiederholungen**

Nur steigern, wenn die Technik hält

WOCHE 4

Challenge

REIHENFOLGE

B / A / B

UMFANG

**3 Runden · Level 2
oder 3**

3-1-1 nur bei sicherer Ausführung

**Beenden Sie jeden Satz mit etwa 3–4 sauberen Wiederholungen
in Reserve.**

Erholen. Sauber weiter.

Starten Sie nach einem Satz den passenden Timer. Der nächste Satz beginnt, wenn die Pause beendet ist.

60 Sekunden

Für leichtere Übungen oder wenn sich Ihre Atmung schnell beruhigt.

Am Smartphone direkt antippen.

60-Sekunden-Timer auf www.juhle.de öffnen



Für Ausdruck:
QR-Code scannen

90 Sekunden

Für Kniebeugen, Liegestütze und anspruchsvollere Varianten.

Am Smartphone direkt antippen.

90-Sekunden-Timer auf www.juhle.de öffnen



Für Ausdruck:
QR-Code scannen

Reihenfolge

Satz beenden · Timer starten · nächsten Satz derselben Übung durchführen · danach zur nächsten Übung wechseln.

So geht es weiter

Sie haben die Basis gelegt. Jetzt wird gezielt gesteigert.

Woche 5–8

Trainieren Sie weiterhin im Wechsel A/B/A und B/A/B. Steigern Sie zuerst die sauberen Wiederholungen, danach die Übungsvariante oder eine zusätzliche Runde.

Weitere Trainingspläne

Kostenlose Pläne für unterschiedliche Trainingsziele.



Weitere kostenlose Trainingspläne
auf www.juhle.de entdecken

Persönliche Unterstützung

Für einen individuell abgestimmten Plan können Sie ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren.

[Kostenloses Erstgespräch buchen](#)



Peter Juhle

Deutscher Meister im Leichtathletik-Fünfkampf · dreifacher Weltmeisterschaftsteilnehmer · Personal Trainer seit 2006

Online Personal Training für Berufstätige mit wenig Zeit

Muskelaufbau braucht mehr als Training

Drei Grundlagen, die Ihren Fortschritt entscheidend unterstützen.

Eiweiß

1

Proteinreiche Lebensmittel unterstützen den Aufbau und Erhalt Ihrer Muskulatur.

Energie

2

Wer Muskeln aufbauen möchte, sollte dauerhaft nicht zu wenig essen.

Regeneration

3

Schlaf und Pausen gehören zum Plan, denn Anpassung entsteht in der Erholung.

Einfach anfangen

Sie müssen nicht perfekt essen. Verbessern Sie Training, Schlaf und Ernährung Schritt für Schritt. Wasser und eine eiweißreiche Mahlzeit sind meist sinnvoller als komplizierte Supplement-Pläne.

Muskelaufbau-Ernährung auf www.juhle.de

3 häufige Fehler

Konstanz, Technik und Erholung entscheiden über den langfristigen Erfolg.

Ohne Steigerung trainieren

1

Ein dauerhaft gleicher Reiz führt langfristig kaum weiter. Steigern Sie langsam und kontrolliert.

Zu schnell und unsauber

2

Saubere Technik ist wichtiger als viele Wiederholungen. Stoppen Sie, wenn die Ausführung nachlässt.

Zu wenig Erholung

3

Mehr Training ist nicht automatisch besser. Muskulatur braucht Schlaf, Pausen und ausreichend Energie.

Merksatz

Konstanz + saubere Technik + passende Belastung = bessere Chancen auf nachhaltigen Muskelaufbau.

Fehler im Muskelaufbau auf www.juhle.de

Häufige Fragen zum Plan

Die wichtigsten Fragen für einen sicheren Einstieg.

Kann man ohne Geräte Muskeln aufbauen?

Ja. Entscheidend sind Muskelspannung, saubere Technik und eine sinnvolle Steigerung.

Wie oft sollte ich trainieren?

Dieser Plan sieht drei Trainingstage pro Woche mit mindestens einem Pausentag dazwischen vor.

Wann sehe ich Fortschritte?

Technik und Kraftausdauer verbessern sich oft zuerst. Sichtbarer Muskelaufbau braucht länger und Regelmäßigkeit.

Was, wenn eine Übung zu schwer ist?

Wählen Sie Level 1, reduzieren Sie Wiederholungen oder verlängern Sie die Pause.

Was, wenn eine Übung zu leicht ist?

Arbeiten Sie langsamer, halten Sie die Spannung länger oder wählen Sie ein höheres Level.

Wie nutze ich den Plan am Smartphone?

Öffnen Sie das PDF vor dem Training. Die großen Buttons führen direkt zu den Anleitungen auf www.juhle.de.

Ihre 4-Wochen-Challenge

Setzen Sie nach jedem absolvierten Training einen Haken. Kleine Erfolge werden so sichtbar.

TRAININGSWOCHE	MO	MI	FR
Woche 1	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐

Meine stärkste Übung:

Das hat sich verbessert:

Das möchte ich weiter trainieren:

Training, das zu Ihnen passt

Ein Plan ist ein guter Start. Persönliche Fortschritte entstehen, wenn Technik, Belastung und Alltag zusammenpassen.

Kostenlose persönliche Einschätzung

[Kostenloses Erstgespräch buchen](#)

Online Personal Training

Persönliche Begleitung für Berufstätige mit wenig Zeit.

[Online Personal Training](#)

Personal Trainer

Training passend zu Zielen, Alltag und Ausgangslage.

[Personal Trainer](#)

Online Fitnesskurse

Gemeinsam trainieren - flexibel und ortsunabhängig.

[Online Fitnesskurse](#)

Online Firmenfitness

Bewegung, Rücken und Energie für Unternehmen.

[Online Firmenfitness](#)

[Weitere kostenlose Trainingspläne entdecken](#)

Peter Juhle · Online Personal Training · www.juhle.de

Sicher nutzen und fair teilen

Dieses Dokument darf kostenlos genutzt, gespeichert, ausgedruckt und unverändert weitergegeben werden.

Kostenlose Weitergabe

Das PDF darf vollständig und unverändert geteilt oder auf einer Webseite zum Download angeboten werden. Nicht erlaubt sind Verkauf, kostenpflichtige Weitergabe, Entfernung von Links oder Urheberhinweisen sowie die Nutzung als eigenes Produkt.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dienen der allgemeinen Trainingsorientierung und ersetzen keine ärztliche, physiotherapeutische oder individuelle trainingsfachliche Beratung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Ein bestimmter Trainings-, Gesundheits- oder Abnehmerfolg wird nicht zugesichert.

Medizinischer Warnhinweis

Trainieren Sie nur, wenn Sie sich gesund und belastbar fühlen. Brechen Sie sofort ab bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot, Druck in der Brust, Taubheitsgefühl oder akuten Verletzungen. Bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, nach Operationen oder längerer Pause lassen Sie sich vorab ärztlich oder therapeutisch beraten.

Bildnachweise und Nutzungsrechte

Trainings-, Portrait- und Logobilder: Peter Juhle / www.juhle.de
beziehungsweise mit entsprechenden Nutzungsrechten verwendet.

Anbieterkennzeichnung

Stand:
15.08.2026

Angaben gemäß § 5 DDG

Peter Juhle, Personal Trainer
Freizeitpark 16A, 33181 Bad Wünnenberg, Deutschland
Telefon: 0176 / 22509386 · E-Mail: peter@juhle.de
Internet: www.juhle.de
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27a UStG:
DE238732038

Datenschutz

Beim Öffnen oder Lesen dieses PDFs werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Beim Aufruf externer Links oder beim Download über eine Webseite können technisch notwendige Zugriffsdaten verarbeitet werden. Details stehen in der Datenschutzerklärung auf www.juhle.de.

Verbraucherstreitbeilegung

Peter Juhle ist nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

www.juhle.de

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Hinweis: Diese Seite dient der Transparenz und ersetzt keine individuelle Rechtsberatung.