

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 03

19. OKTOBER 2026

Dein 12-Wochen-Kraftjour nal für die Wechseljahre

Progressives Krafttraining für Muskeln, Knochen und
Energie

3 (A · B · A)

KRAFTEINHEITEN / WOCHE

98 g

TÄGLICHES EIWEISS

33 g

EIWEISS PRO MAHLZEIT

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Muskeln und Knochen reagieren auf Last. Schwerer zu heben als gewohnt ist sicher, wenn du dich schrittweise steigerst.

Coaching-Tipps 06

07 Das Programm

Progressives Krafttraining für Muskeln, Knochen und Energie

12-Wochen-Progression · Training B 08

So steigerst du dich 09

Technik-Bibliothek 09

Wenn das passiert, mach das 10

Glossar 11

12 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

25 Protokolle

Schlaf- und Symptomprotokoll 27

Notizen 28

Quellen 30

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Progressives Krafttraining für Muskeln, Knochen und Energie

3 (A · B · A)

KRAFTEINHEITEN / WOCHE

98 g

TÄGLICHES EIWEISS

33 g

EIWEISS PRO MAHLZEIT

7.500

TÄGLICHE SCHRITTE

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Krafteinheiten / Woche: 3 (A · B · A)

Tägliches Eiweiß: 98 g

Eiweiß pro Mahlzeit: 33 g

Tägliche Schritte: 7.500

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Muskeln und Knochen reagieren auf Last. Schwerer zu heben
als gewohnt ist sicher, wenn du dich schrittweise steigerst.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Mach die Trainings möglichst an nicht aufeinanderfolgenden Tagen.
- 02 Trag bei jeder Einheit das verwendete Gewicht ins Trainingsprotokoll ein.
- 03 Hitzewallungen, schlechter Schlaf oder ein mieser Tag? Mach die Einheit mit RPE 6, statt sie ausfallen zu lassen.
- 04 In Woche 1–4 geht es um Technik. Widersteh dem Drang, zu schnell zu steigern.

“Eiweiß zu jeder Mahlzeit wird wichtiger, wenn das Östrogen sinkt; ziel auf den Wert pro Mahlzeit vom Deckblatt.”

COACHING-TIPPS

- Muskeln und Knochen reagieren auf Last. Schwerer zu heben als gewohnt ist sicher, wenn du dich schrittweise steigert.
- Krafttraining verbessert bei vielen Frauen schon nach wenigen Wochen den Schlaf.
- Bauchfett reagiert auf die gesamte Kalorienbilanz und Muskelmasse, nicht auf Crunches.
- Wenn du beim Springen oder Heben Urin verlierst, geh zu einer Beckenboden-Physiotherapeutin; das ist häufig und gut behandelbar.
- Geh an den meisten Tagen spazieren. Schritte sind der einfachste Weg, Herzgesundheit und Blutzucker zu unterstützen.

KAPITEL 03

Das Programm

Progressives Krafttraining für Muskeln, Knochen und
Energie

01

12-Wochen-Progression · Training A

WOCHEN	PHASE	ÜBUNG	SÄTZE × WDH. ANSTRENGUNG (RPE)	
1–4	Fundament	Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge	2 × 12	6–7
		Kurzhantel-Bankdrücken	2 × 12	6–7
		Latzug	2 × 12	6–7
		Pallof Press	2 × 12	6–7
5–8	Kraft	Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge	3 × 8–10	7–8
		Kurzhantel-Bankdrücken	3 × 8–10	7–8
		Latzug	3 × 8–10	7–8
		Pallof Press	3 × 8–10	7–8
9–12	Kraft & Schnellkraft	Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge	3 × 8–10	7–8
		Kurzhantel-Bankdrücken	3 × 8–10	7–8
		Latzug	3 × 8–10	7–8
		Pallof Press	3 × 8–10	7–8

02

12-Wochen-Progression · Training B

WOCHEN	PHASE	ÜBUNG	SÄTZE × WDH. ANSTRENGUNG (RPE)	
1–4	Fundament	Trap-Bar-Kreuzheben	2 × 12	6–7
		Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln)	2 × 12	6–7
		Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen	2 × 12	6–7
		Farmers Carry	2 × 12	6–7
5–8	Kraft	Trap-Bar-Kreuzheben	3 × 8–10	7–8
		Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln)	3 × 8–10	7–8
		Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen	3 × 8–10	7–8
		Farmers Carry	3 × 8–10	7–8

WOCHEN	PHASE	ÜBUNG	SÄTZE × WDHANSTRENGUNG (RPE)	
9–12	Kraft & Schnellkraft	Trap-Bar-Kreuzheben	3 × 8–10	7–8
		Ausfallschritte gehend (Kurzhandeln)	3 × 8–10	7–8
		Schulterdrücken mit Kurzhandeln im Sitzen	3 × 8–10	7–8
		Farmers Carry	3 × 8–10	7–8

03

So steigerst du dich

- Wenn du in jedem Satz das obere Ende der Wiederholungen sauber schaffst, nimm beim nächsten Mal etwas mehr Gewicht.
- Anstrengung (RPE) 7 heißt, du könntest noch etwa 3 Wiederholungen machen; 8 heißt etwa 2.
- Pausier bei den großen Übungen 90 Sekunden bis 2 Minuten zwischen den Sätzen.

04

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge	Beinpresse: Füße mittig auf der Platte, hüftbreit; Kniebeuge: Stange auf dem oberen Rücken, zuerst Rumpf anspannen · Absenken, bis die Oberschenkel fast parallel sind, den Boden wegdrücken · Den unteren Rücken nicht vom Polster lösen oder unten rund werden lassen
Trap-Bar-Kreuzheben	In die Mitte der Trap Bar stellen, Griffe fassen, Hüfte höher als die Knie · Rumpf anspannen, Boden wegdrücken, aufrecht stehen und Po anspannen · Die Stange nicht vom Boden reißen und oben nicht nach hinten lehnen
Kurzhandel-Bankdrücken	Füße flach, Schulterblätter zusammen und nach unten in die Bank · Kurzhandeln zur mittleren Brust senken, Ellbogen etwa 45°, nach oben und leicht nach innen drücken · Unten nicht abfedern, Ellbogen nicht auf 90° ausstellen
Latzug	Griff etwas breiter als die Schultern, Oberschenkel fest unter dem Polster · Stange zur oberen Brust ziehen, Ellbogen nach unten und hinten · Nicht weit zurücklehnen und nicht mit Schwung reißen

ÜBUNG	HINWEISE
Ausfallschritte gehend (Kurzhandeln)	Kurzhandeln seitlich, aufrechte Haltung · Lang ausschreiten, hinteres Knie nah zum Boden, über die vordere Ferse hochdrücken · Keine kurzen Schritte, bei denen das vordere Knie weit über die Zehen geht
Schulterdrücken mit Kurzhandeln im Sitzen	Aufrecht mit Rückenlehne sitzen, Kurzhandeln auf Schulterhöhe, Handflächen nach vorn oder innen · Nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind, kontrolliert bis auf Ohrhöhe senken · Kein Hohlkreuz, unteren Rücken am Polster lassen
Farmers Carry	In jeder Hand ein schweres Gewicht, aufrecht stehen, Schultern nach hinten unten · Mit kurzen, schnellen Schritten gehen, ruhig atmen, fest greifen · Nicht zur Seite lehnen, Gewichte nicht schwingen lassen
Pallof Press	Seitlich zu Kabelzug oder Band auf Brusthöhe stehen, Füße hüftbreit · Griff gerade nach vorn drücken und halten, gegen die Drehung arbeiten · Nicht zum Ankerpunkt drehen, nicht die Luft anhalten
Beinpresse	Rücken flach am Polster, Füße hüftbreit mittig auf der Platte · Absenken, bis die Knie etwa 90° haben, über den ganzen Fuß drücken · Knie oben nicht hart durchstrecken, Hüfte nicht vom Sitz abheben
Langhantel-Kniebeuge	Stange auf dem oberen Rücken, Füße schulterbreit, tief einatmen und Rumpf anspannen · Zwischen die Fersen bis mindestens parallel setzen, Knie folgen den Zehen · Brust nicht absinken, Knie beim Hochkommen nicht nach innen fallen lassen
Ausfallschritte gehend	Kurzhandeln seitlich, aufrechte Haltung · Lang ausschreiten, hinteres Knie nah zum Boden, über die vordere Ferse hochdrücken · Keine kurzen Schritte, vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen
Schulterdrücken mit Kurzhandeln	Aufrecht sitzen oder stehen, Kurzhandeln auf Schulterhöhe, Rippen unten · Nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind, kontrolliert bis auf Ohrhöhe senken · Kein Hohlkreuz, um das Gewicht hochzubekommen

05

Wenn das passiert, mach das

Wenn Hitzewallungen dein Training stören	Dann trainier in der kühleren Tageszeit, zieh dich im Zwiebellook an, halt kaltes Wasser bereit und notier Auslöser wie Alkohol oder Koffein
Wenn du schlecht schläfst und zu müde zum Trainieren bist	Dann mach die Einheit mit RPE 6 und weniger Sätzen, statt sie ausfallen zu lassen; auch eine kurze Einheit zählt
Wenn deine Gelenke schmerzen	Dann wärm dich 8–10 Minuten auf, nutz langsamere Tempi und Maschinen und geh zur Ärztin, zum Arzt oder zur Physiotherapie, wenn der Schmerz stechend ist, eine Schwellung auftritt oder er länger als 48 Stunden anhält

Wenn du bei Sprüngen oder schweren Übungen Urin verlierst	Dann atme bei der Anstrengung aus, reduzier die Last und geh zu einer Beckenboden-Physiotherapeutin; das ist häufig und gut behandelbar
Wenn das Gewicht trotz Training langsam steigt	Dann miss Taillenumfang und Kraft, nicht nur die Waage; setz bei jeder Mahlzeit auf Eiweiß und auf tägliche Schritte
Wenn deine Gewichte nicht mehr steigen	Dann nutz die doppelte Progression, bleib im Wiederholungsbereich, bis alle Sätze das obere Ende erreichen, und mach jede vierte Woche den geplanten Deload

06

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Fundament

01

2 × 12 @ RPE 6–7

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Fundament

02

2 × 12 @ RPE 6–7

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Fundament

03

2 × 12 @ RPE 6–7

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Fundament

04

2 × 12 @ RPE 6–7

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCH E

Kraft

05

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCH E AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

06

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhandeln), Schulterdrücken mit Kurzhandeln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhandeln), Schulterdrücken mit Kurzhandeln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

07

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft

08

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB _____

- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

09

Kraft & Schnellkraft

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB _____

- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft & Schnellkraft

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB

10

- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft & Schnellkraft

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB _____

11

- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Kraft & Schnellkraft

3 × 8–10 @ RPE 7–8

WOCHE AB

12

- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Training A: Beinpresse oder Langhantel-Kniebeuge, Kurzhantel-Bankdrücken, Latzug, Pallof Press
- ☐ Training B: Trap-Bar-Kreuzheben, Ausfallschritte gehend (Kurzhanteln), Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Sitzen, Farmers Carry
- ☐ Jeden Tag: 98 g Eiweiß · 7.500 Schritte

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

Protokolle

PROTOKOLLE

Trainingsprotokoll

Schlaf- und Symptomprotokoll

[illegible]

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Watson et al. (2018) LIFTMOR trial: high-intensity resistance and impact training improves bone in postmenopausal women with low bone mass. J Bone Miner Res
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28975661/>
2. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35797481/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. NHS: Menopause — things you can do
<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com