



10 REPS

Kostenloser Trainingsplan

GYM START • 4 WOCHEN

# Dein Einstieg ins Fitnessstudio

Noch nie oder lange nicht im Gym? Dieser Plan macht das Gym zu deinem Ort: drei kurze Trainings pro Woche, klare Übungen an Geräten, kein Rätselraten.

4 Wochen

3 Trainings pro Woche

ca. 45 Minuten

nur Geräte

ohne Vorwissen

## 12 Trainings. Ein Plan.

|         |                                                                   |                      |
|---------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|
| WOCHE 1 | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | Ankommen             |
| WOCHE 2 | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | Ein bisschen mehr    |
| WOCHE 3 | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | Deine stärkste Woche |
| WOCHE 4 | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | Leichtere Woche      |

### ❖ Ein Feld bleibt leer. Mit Absicht.

Bei jeder Übung fehlt das Gewicht. Welches Gewicht zu dir passt und wann es mehr werden darf, ändert sich von Training zu Training. Das kann dir kein PDF sagen.

Das rechnet die 10 Reps App für dich aus.

|        |                            |      |                                  |
|--------|----------------------------|------|----------------------------------|
| SATZ   | ❖ Gewicht: rechnet die App | ZIEL | ✓                                |
| Satz 1 | ❖ <input type="text"/>     | kg   | 10 Wdh. <input type="checkbox"/> |

S. 2 So funktioniert dein Plan

S. 3–14 12 Trainingsblätter, eins pro Training

S. 15 Die Übungen richtig ausführen

# So funktioniert dein Plan

## Ein Blatt pro Training

Für jedes der 12 Trainings gibt es ein eigenes Blatt, von Woche 1 Tag 1 bis Woche 4 Tag 3. Nimm ins Gym nur das Blatt für heute mit, ausgedruckt oder am Handy. Alles, was du brauchst, steht drauf.

## Deine Woche

Drei Trainings pro Woche, zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag. Jede Woche trainierst du Tag 1, Tag 2 und Tag 3 in dieser Reihenfolge.

## 01 Jedes Training läuft gleich ab

# 1

### Aufwärmen

5 Minuten Laufband-Walk, dann 2 Minuten lockere Mobilität.

# 2

### Deine 4 Übungen

Satz für Satz, dazwischen 90 Sekunden Pause.

# 3

### Ausklang

5 Minuten lockeres Gehen. Der Puls darf runterkommen.

## 02 So liest du dein Blatt

|                  |                                        |                  |                          |
|------------------|----------------------------------------|------------------|--------------------------|
| <b>1</b><br>SATZ | <b>2</b><br>❖ Gewicht: rechnet die App | <b>3</b><br>ZIEL | <b>4</b><br>✓            |
| Satz 1           | ❖ <input type="text"/> kg              | 10 Wdh.          | <input type="checkbox"/> |

**1 Satz:** die Wiederholungen am Stück, danach 90 Sekunden Pause.

**2 Gewicht:** bleibt hier leer. In der 10 Reps App steht es automatisch, nach jedem Training neu berechnet.

**3 Ziel:** so oft machst du die Bewegung in diesem Satz.

**4 Kästchen:** abhaken, wenn der Satz geschafft ist.

## 03 Deine 4 Wochen

WOCHE 1

# 2 × 10

### Ankommen

Gewöhn dich an die Geräte. Saubere Bewegung ist wichtiger als viel Gewicht.

WOCHE 2

# 2 × 12

### Ein bisschen mehr

Zwei Wiederholungen mehr pro Satz. Anstrengend darf es werden, quälen musst du dich nicht.

WOCHE 3

# 3 × 10

### Deine stärkste Woche

Ein Satz mehr pro Übung. Das ist die stärkste Woche in diesem Plan.

WOCHE 4

# 2 × 10

### Leichtere Woche

Weniger Sätze, weniger Wiederholungen. Dein Körper erholt sich, und du gehst gestärkt in deinen nächsten Plan.

Wenn du Schmerzen oder gesundheitliche Fragen hast, sprich vor dem Start mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

# Woche 1 • Tag 1

DATUM \_\_\_\_\_

Ankommen BEINE · BRUST · RÜCKEN · BAUCH

 W1 W2 W3 W4  
 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Gewöhn dich an die Geräte. Saubere Bewegung ist wichtiger als viel Gewicht.

AUFWÄRMEN 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                   | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinpresse</b> 2 × 10<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br>– Rücken ganz an die Lehne.<br>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern. | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Brustpresse</b> 2 × 10<br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück.  | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Latzug</b> 2 × 10<br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                      | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b><br>2 × 10<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                           | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

PAUSE 90 Sekunden zwischen den Sätzen

AUSKLANG 5 Min lockeres Gehen



**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 1 · Tag 2

DATUM \_\_\_\_\_

**Ankommen** BEINE · RÜCKEN · SCHULTERN · BAUCHW1 W2 W3 W4  
○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Gewöhn dich an die Geräte. Saubere Bewegung ist wichtiger als viel Gewicht.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                              | SATZ          | ❖ Gewicht: rechnet die App | ZIEL           | ✓                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|----------------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinpresse</b> 2 × 10<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br>– Rücken ganz an die Lehne.<br>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern.            | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Sitzendes Rudern</b> 2 × 10<br>Oberer Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Brust raus, Rücken lang, Bauch fest.<br>– Ellbogen nach hinten ziehen, langsam zurück.    | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Schulterpresse</b> 2 × 10<br>Schultern, Arme · Maschine<br>– Unterer Rücken an der Lehne, kein Hohlkreuz.<br>– Beim Drücken die Schultern nicht hochziehen. | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b> 2 × 10<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                                         | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen

**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 1 • Tag 3

DATUM \_\_\_\_\_

**Ankommen** BEINRÜCKSEITE • BRUST • RÜCKEN • BAUCHW1 W2 W3 W4  
○○● ○○○ ○○○ ○○○

Gewöhn dich an die Geräte. Saubere Bewegung ist wichtiger als viel Gewicht.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk • 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                            | SATZ          | ❖ Gewicht: rechnet die App | ZIEL           | ✓                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|----------------|--------------------------|
| <b>01</b>  <b>Beinbeuger</b> 2 × 10<br>Beinrückseite • Maschine<br>– Hüfte bleibt fest am Polster.<br>– Langsam strecken, nicht ruckartig.                      | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b>  <b>Brustpresse</b> 2 × 10<br>Brust, Schultern, Arme • Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück. | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b>  <b>Latzug</b> 2 × 10<br>Rücken, Arme • Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                     | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b>  <b>Bauchmaschine</b><br>2 × 10<br>Bauch • Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                          | <b>Satz 1</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Satz 2</b> | ❖ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 2 · Tag 1

DATUM \_\_\_\_\_

W1 W2 W3 W4  
 ○○○ ●○○ ○○○ ○○○

**Ein bisschen mehr** BEINE · BRUST · RÜCKEN · BAUCH

Zwei Wiederholungen mehr pro Satz. Anstrengend darf es werden, quälen musst du dich nicht.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                   | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinpresse</b> 2 × 12<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br>– Rücken ganz an die Lehne.<br>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern. | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Brustpresse</b> 2 × 12<br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück.  | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Latzug</b> 2 × 12<br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                      | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b><br>2 × 12<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                           | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen

**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen



**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 2 · Tag 2

DATUM \_\_\_\_\_

**Ein bisschen mehr** BEINE · RÜCKEN · SCHULTERN · BAUCH

W1 W2 W3 W4  
○○○ ○●○ ○○○ ○○○

Zwei Wiederholungen mehr pro Satz. Anstrengend darf es werden, quälen musst du dich nicht.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinpresse</b> 2 × 12<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Rücken ganz an die Lehne.</li> <li>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern.</li> </ul>            | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Sitzendes Rudern</b> 2 × 12<br>Oberer Rücken, Arme · Kabelzug<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Brust raus, Rücken lang, Bauch fest.</li> <li>– Ellbogen nach hinten ziehen, langsam zurück.</li> </ul>    | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Schulterpresse</b> 2 × 12<br>Schultern, Arme · Maschine<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Unterer Rücken an der Lehne, kein Hohlkreuz.</li> <li>– Beim Drücken die Schultern nicht hochziehen.</li> </ul> | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b> 2 × 12<br>Bauch · Maschine<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.</li> <li>– Kleine Bewegung, kein Schwung.</li> </ul>                                         | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen

**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen


**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 2 · Tag 3

## Ein bisschen mehr

BEINRÜCKSEITE · BRUST · RÜCKEN · BAUCH

DATUM \_\_\_\_\_

W1 W2 W3 W4  
 ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Zwei Wiederholungen mehr pro Satz. Anstrengend darf es werden, quälen musst du dich nicht.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                  | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinbeuger</b> 2 × 12<br>Beinrückseite · Maschine<br>– Hüfte bleibt fest am Polster.<br>– Langsam strecken, nicht ruckartig.                      | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Brustpresse</b> 2 × 12<br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück. | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Latzug</b> 2 × 12<br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                     | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b><br>2 × 12<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                          | Satz 1 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ✦ kg                       | 12 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen

**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen



**8 Gewichtungsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 3 • Tag 1

DATUM \_\_\_\_\_

**Deine stärkste Woche** BEINE • BRUST • RÜCKEN • BAUCH

W1 W2 W3 W4  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○

Ein Satz mehr pro Übung. Das ist die stärkste Woche in diesem Plan.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk • 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                   | SATZ   | ❖ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinpresse</b> 3 × 10<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br>– Rücken ganz an die Lehne.<br>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern. | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 3 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Brustpresse</b> 3 × 10<br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück.  | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 3 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Latzug</b> 3 × 10<br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                      | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 3 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b><br>3 × 10<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                           | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 3 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen

**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen


**12 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 3 · Tag 2

## Deine stärkste Woche

BEINE · RÜCKEN · SCHULTERN · BAUCH

DATUM \_\_\_\_\_

W1 W2 W3 W4  
 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ein Satz mehr pro Übung. Das ist die stärkste Woche in diesem Plan.

AUFWÄRMEN 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                    | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01 Beinpresse</b> 3 × 10<br><br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br>– Rücken ganz an die Lehne.<br>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern.            | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02 Sitzendes Rudern</b> 3 × 10<br><br>Oberer Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Brust raus, Rücken lang, Bauch fest.<br>– Ellbogen nach hinten ziehen, langsam zurück.    | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03 Schulterpresse</b> 3 × 10<br><br>Schultern, Arme · Maschine<br>– Unterer Rücken an der Lehne, kein Hohlkreuz.<br>– Beim Drücken die Schultern nicht hochziehen. | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04 Bauchmaschine</b> 3 × 10<br><br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                                         | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

PAUSE 90 Sekunden zwischen den Sätzen

AUSKLANG 5 Min lockeres Gehen



**12 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 3 · Tag 3

## Deine stärkste Woche

BEINRÜCKSEITE · BRUST · RÜCKEN · BAUCH

DATUM \_\_\_\_\_

W1 W2 W3 W4  
 ○○○○ ○○○○ ○○●○ ○○○○

Ein Satz mehr pro Übung. Das ist die stärkste Woche in diesem Plan.

AUFWÄRMEN 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                        | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01 Beinbeuger</b> 3 × 10<br><br>Beinrückseite · Maschine<br>– Hüfte bleibt fest am Polster.<br>– Langsam strecken, nicht ruckartig.                      | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02 Brustpresse</b> 3 × 10<br><br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück. | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03 Latzug</b> 3 × 10<br><br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                     | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04 Bauchmaschine</b> 3 × 10<br><br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                             | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Satz 3 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

PAUSE 90 Sekunden zwischen den Sätzen

AUSKLANG 5 Min lockeres Gehen



**12 Gewichtungsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 4 · Tag 1

DATUM \_\_\_\_\_

**Leichtere Woche** BEINE · BRUST · RÜCKEN · BAUCHW1 W2 W3 W4  
○○○ ○○○ ○○○ ●○○

Weniger Sätze, weniger Wiederholungen. Dein Körper erholt sich, und du gehst gestärkt in deinen nächsten Plan.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                   | SATZ          | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL           | ✓                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------|----------------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinpresse</b> 2 × 10<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br>– Rücken ganz an die Lehne.<br>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern. | <b>Satz 1</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Satz 2</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Brustpresse</b> 2 × 10<br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück.  | <b>Satz 1</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Satz 2</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Latzug</b> 2 × 10<br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                      | <b>Satz 1</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Satz 2</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b><br>2 × 10<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                           | <b>Satz 1</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Satz 2</b> | ✦ kg                       | <b>10 Wdh.</b> | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen

**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 4 · Tag 2

DATUM \_\_\_\_\_

**Leichtere Woche** BEINE · RÜCKEN · SCHULTERN · BAUCH

W1 W2 W3 W4  
○○○ ○○○ ○○○ ○●○

Weniger Sätze, weniger Wiederholungen. Dein Körper erholt sich, und du gehst gestärkt in deinen nächsten Plan.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SATZ   | ✦ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br> <b>Beinpresse</b> 2 × 10<br>Vordere Oberschenkel, Po · Maschine<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Rücken ganz an die Lehne.</li> <li>– Knie zeigen Richtung Zehen, unten nicht abfedern.</li> </ul>            | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br> <b>Sitzendes Rudern</b> 2 × 10<br>Oberer Rücken, Arme · Kabelzug<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Brust raus, Rücken lang, Bauch fest.</li> <li>– Ellbogen nach hinten ziehen, langsam zurück.</li> </ul>    | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br> <b>Schulterpresse</b> 2 × 10<br>Schultern, Arme · Maschine<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Unterer Rücken an der Lehne, kein Hohlkreuz.</li> <li>– Beim Drücken die Schultern nicht hochziehen.</li> </ul> | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br> <b>Bauchmaschine</b> 2 × 10<br>Bauch · Maschine<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.</li> <li>– Kleine Bewegung, kein Schwung.</li> </ul>                                         | Satz 1 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Satz 2 | ✦ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen

**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen


**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# Woche 4 · Tag 3

## Leichtere Woche

BEINRÜCKSEITE · BRUST · RÜCKEN · BAUCH

DATUM \_\_\_\_\_

W1 W2 W3 W4  
 ○○○ ○○○ ○○○ ○●●

Weniger Sätze, weniger Wiederholungen. Dein Körper erholt sich, und du gehst gestärkt in deinen nächsten Plan.

**AUFWÄRMEN** 5 Min Laufband-Walk · 2 Min Mobilität

| ÜBUNG                                                                                                                                                                                                                                                  | SATZ   | ❖ Gewicht: rechnet die App | ZIEL    | ✓                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|--------------------------|
| <b>01</b><br><br><b>Beinbeuger</b> 2 × 10<br>Beinrückseite · Maschine<br>– Hüfte bleibt fest am Polster.<br>– Langsam strecken, nicht ruckartig.                      | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>02</b><br><br><b>Brustpresse</b> 2 × 10<br>Brust, Schultern, Arme · Maschine<br>– Griffe auf Brusthöhe einstellen.<br>– Schultern bleiben hinten, langsam zurück. | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>03</b><br><br><b>Latzug</b> 2 × 10<br>Rücken, Arme · Kabelzug<br>– Stange zur oberen Brust ziehen.<br>– Schultern bleiben weg von den Ohren.                     | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
| <b>04</b><br><br><b>Bauchmaschine</b><br>2 × 10<br>Bauch · Maschine<br>– Rippen Richtung Hüfte ziehen.<br>– Kleine Bewegung, kein Schwung.                          | Satz 1 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                        | Satz 2 | ❖ kg                       | 10 Wdh. | <input type="checkbox"/> |

**PAUSE** 90 Sekunden zwischen den Sätzen

**AUSKLANG** 5 Min lockeres Gehen



**8 Gewichtsfelder auf diesem Blatt sind leer.** In der 10 Reps App füllen sie sich von selbst: Die App merkt sich jedes Training und sagt dir, wann es mehr werden darf.

# So machst du die Übungen richtig

Sieben Geräte, mehr brauchst du für diesen Plan nicht. Nimm dir beim ersten Mal Zeit, die Sitze und Polster einzustellen.



## Beinpresse MASCHINE

Das spürst du: Vordere Oberschenkel, Po

- 1 Füße hüftbreit auf die Platte, Rücken ganz an die Lehne.
- 2 Langsam absenken, so tief es sich stabil anfühlt. Knie zeigen in Richtung Zehen.
- 3 Über Ferse und Mittelfuß hochdrücken, Po anspannen.
- 4 Ruhig bewegen, unten nicht abfedern.



## Brustpresse MASCHINE

Das spürst du: Brust, Schultern, Arme

- 1 Schulterblätter nach hinten unten ziehen, Rücken leicht angelehnt.
- 2 Sitz so einstellen, dass die Griffe auf Brusthöhe sind.
- 3 Kontrolliert nach vorne drücken.
- 4 Langsam zurück, die Schultern bleiben hinten.



## Latzug KABELZUG

Das spürst du: Rücken, Arme

- 1 Oberschenkel unter das Polster, aufrecht sitzen, Brust raus.
- 2 Stange etwas breiter als schulterbreit greifen.
- 3 Stange zur oberen Brust ziehen, die Ellbogen zeigen nach unten.
- 4 Langsam wieder nach oben, Schultern bleiben weg von den Ohren.



## Sitzendes Rudern KABELZUG

Das spürst du: Oberer Rücken, Arme

- 1 Brust raus, Rücken lang, Bauch fest.
- 2 Der Zug startet aus den Schulterblättern, dann ziehen die Ellbogen nach hinten.
- 3 Hinten kurz die Schulterblätter zusammendrücken, Schultern weg von den Ohren.
- 4 Kontrolliert zurück, nicht nach vorne fallen lassen.



## Schulterpresse MASCHINE

Das spürst du: Schultern, Arme

- 1 Aufrecht sitzen, unterer Rücken an der Lehne, kein Hohlkreuz.
- 2 Griffe auf Schulterhöhe, Ellbogen zeigen nach außen unten.
- 3 Kontrolliert nach oben drücken, Schultern nicht hochziehen.
- 4 Langsam absenken, bis die Oberarme etwa waagrecht sind.



## Beinbeuger MASCHINE

Das spürst du: Beinrückseite

- 1 Oberkörper und Hüfte bleiben ruhig und liegen fest an.
- 2 Fersen kontrolliert Richtung Po ziehen.
- 3 Kurz halten und die Beinrückseite anspannen.
- 4 Langsam strecken, unten nicht ruckartig durchdrücken.



## Bauchmaschine MASCHINE

Das spürst du: Bauch

- 1 Aufrecht sitzen, die Polster halten deine Beine.
- 2 Rippen Richtung Hüfte ziehen und den Bauch dabei anspannen.
- 3 Kleine, ruhige Bewegung, kein Schwung.
- 4 Langsam zurück, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.



## Aufwärmen & Ausklang LAUFBAND

**Laufband-Walk:** ein Tempo, bei dem du dich noch unterhalten kannst. Nicht am Handlauf festhalten.

**Mobilität:** langsame, lockere Bewegungen, ruhig atmen, nichts erzwingen.

**Lockeres Gehen:** deutlich langsamer als im Training, bis der Puls runterkommt.



# Die leeren Felder füllt die App.

Ein PDF kennt dein letztes Training nicht. Es kann dir nicht sagen, welches Gewicht heute passt und wann es mehr werden darf. Die 10 Reps App merkt sich jedes Training und rechnet es für dich aus.

## 01 Dein Gewicht merkt sich die App

Nach jedem Training weiß die App, womit du trainiert hast, und trägt es beim nächsten Mal für dich ein.

## 02 Mehr, wenn du bereit bist

Die App erhöht dein Gewicht, wenn du so weit bist. Nicht vorher.

## 03 Jede Übung zum Anschauen

Zu jeder Übung zeigt dir die App eine kurze Animation, damit du weißt, wie es geht.

## 04 Nach Woche 4 geht es weiter

Über 20 Pläne mit mehreren Wochen. Dein nächster wartet schon.

1 App im App Store laden

2 Unter **Pläne** → **Einfach starten** „Gym Start“ wählen

3 Loslegen: Woche 1, Tag 1

**14 Tage kostenlos testen** →

Danach 12,99 € im Monat oder 59,99 € im Jahr. Für iPhone im App Store.



SCANNEN UND LADEN

## Dieses PDF zeigt dir, was du trainierst. Die App sagt dir, wie viel.