



Foundations: der 4-Wochen-Bodyweight-Plan

Drei kurze Einheiten pro Woche über vier Wochen, kein Equipment, jede Übung illustriert — derselbe Plan, den die App jedem neuen Nutzer kostenlos gibt.

Foundations ist der Plan, den Lamplit dir am ersten Tag gibt: ein vierwöchiger Einstieg rund um vier grundlegende Bewegungsmuster — Kniebeuge, Drücken, Hip Hinge und Rumpfspaltung — in einer Dosis, von der sich Einsteiger tatsächlich erholen können. Zwei Ganzkörper-Krafttage, ein Core-Tag und ein Mobilitäts-Flow am Sonntag — jeweils rund sieben bis zwanzig Minuten, sechzehn Einheiten insgesamt, nichts zu kaufen.

Das hier ist dieser Plan auf Papier. Jede Übung verweist auf ihre illustrierte Anleitung in der kostenlosen Übungsbibliothek, der Kalender hat ein Kästchen für jede Einheit, und die Regelseite sagt dir, wann du es schwerer machen solltest. In der App läuft derselbe Plan mit einem geführten Session-Runner, der deine Wiederholungen und Pausen zählt; auf Papier machst du das.

Die drei Einheiten

Jede Übung ist Bodyweight und skalierbar. Wenn sich ein Satz in der letzten Runde leicht anfühlt, sagen dir die Progressionsregeln auf der nächsten Seite, was du ändern sollst.

Ganzkörper-Basics

Mo · Do · etwa 17 Min.

Kraft — Kniebeuge, Drücken, Hip Hinge und Rumpfspaltung in Einsteigerdosierung

AUFWÄRMEN

- ☐ Armkreisen 30 s
- ☐ Hampelmann 45 s
- ☐ Hip Hinge × 8
- ☐ Katze-Kuh 30 s

HAUPTTEIL — 3 RUNDEN

- ☐ Stuhl-Squat × 10
- ☐ Liegestütze auf den Knien × 8
- ☐ Glute Bridge × 12
- ☐ Dead Bug × 10

60 s Pause

COOL-DOWN

- ☐ Dehnung der Beinrückseite 30 s
- ☐ Quadrizeps-Dehnung 30 s
- ☐ Kindhaltung 45 s

Core-Essentials

Di · etwa 15 Min.

Core-Stabilität — keine Sit-up-Marathons, nur die Übungen, die zählen

AUFWÄRMEN

- ☐ Katze-Kuh 30 s
- ☐ Bird Dog × 8

HAUPTTEIL — 3 RUNDEN

- ☐ Dead Bug × 10
- ☐ Plank auf den Knien 30 s
- ☐ Bird Dog × 10
- ☐ Bicycle Crunch × 16

45 s Pause

COOL-DOWN

- ☐ Kobra-Dehnung 30 s
- ☐ Kindhaltung 40 s

Mobilität am Morgen

So · etwa 7 Min.

Ein sanfter Flow von Kopf bis Fuß, der Wirbelsäule und Hüften löst

HAUPTTEIL

- ☐ Katze-Kuh 45 s
- ☐ Herabschauender Hund 30 s
- ☐ World's Greatest Stretch 60 s
- ☐ Hüftbeuger-Dehnung 40 s
- ☐ Dehnung der Beinrückseite 40 s
- ☐ Kobra-Dehnung 30 s
- ☐ Armkreisen 30 s
- ☐ Nackendehnung 30 s
- ☐ Kindhaltung 45 s

Vier-Wochen-Kalender

Hak eine Einheit ab, wenn du sie geschafft hast. Sechzehn Häkchen sind der ganze Plan. Eine verpasst? Mach sie am nächsten freien Tag und weiter geht's — nie zwei auf einmal.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	Ganzkörper ☐	Core ☐		Ganzkörper ☐			Mobilität ☐
Woche 2	Ganzkörper ☐	Core ☐		Ganzkörper ☐			Mobilität ☐
Woche 3	Ganzkörper ☐	Core ☐		Ganzkörper ☐			Mobilität ☐
Woche 4	Ganzkörper ☐	Core ☐		Ganzkörper ☐			Mobilität ☐

Technik, Progression und Erholung

Der Plan funktioniert, wenn du alle sechzehn Einheiten in der richtigen Dosis machst. Er funktioniert nicht schneller, wenn du sie härter machst.

- ☐ Technik vor Wiederholungen. Sieh dir vor der ersten Einheit die illustrierte Anleitung jeder Übung an — und noch einmal, wenn sich etwas falsch anfühlt.
- ☐ Mach es erst schwerer, wenn sich die letzte Runde leicht anfühlt: zwei Wiederholungen dazu, dann die nächste Progression — vom Stuhl-Squat zum Squat, von Liegestützen auf den Knien zu Liegestützen. Leichte Lasten bauen Muskeln auf, wenn sie nah an die Belastungsgrenze geführt werden. ^[3]

- ☐ Nimm die Pause. Sechzig Sekunden zwischen den Runden sind Teil des Programms, keine Unterbrechung davon.
- ☐ Leichter Muskelkater für ein, zwei Tage in Woche eins ist normal. Stechender Schmerz oder Gelenkschmerz ist es nicht — aufhören und abklären lassen.
- ☐ Geh an den anderen Tagen spazieren. Die tägliche Schrittzahl geht für sich genommen mit geringerer Sterblichkeit einher, unabhängig von der Intensität. ^[4]
- ☐ Zwei Krafteinheiten pro Woche sind genau das, was die WHO-Leitlinie verlangt, und muskelkräftigende Aktivität ist mit einer um 10–17 % niedrigeren Gesamtsterblichkeit verbunden. ^{[1][2]}

So nutzt du ihn

- 1 Öffne vor dem Start einmal die illustrierte Anleitung zu jeder Übung — die Übungsbibliothek auf dieser Website hat jede davon, kostenlos.
- 2 Montag und Donnerstag: Ganzkörper-Basics. Dienstag: Core-Essentials. Sonntag: Mobilität am Morgen. An den anderen Tagen spazieren gehen.
- 3 Halte dich in Woche eins an die Wiederholungen und Pausen wie angegeben, auch wenn sie sich leicht anfühlen. Steigere ab Woche zwei nach der Regelseite.
- 4 Hak den Kalender nach jeder Einheit ab. Sechzehn Häkchen sind der Plan.
- 5 In Lamplit läuft derselbe Plan im kostenlosen Tab „Training“ mit einem geführten Session-Runner — Timer, Pausen-Countdowns, Wiederholungszähler — und jede Einheit wird automatisch als Workout geloggt.

Lieber Handy als Papier?

Dasselbe Trainingsprogramm ist kostenlos in Lamplit eingebaut: Es trägt die Einträge für dich ein und bündelt Schlaf, Stimmung, Ernährung und Training an einem Ort. Web, iPhone, Android, Apple Watch und Wear OS.

lamplit.ai — kostenloses Konto, keine Kreditkarte

Quellen

Wo ein Punkt auf einer bestimmten Quelle beruht, verweist die Zahl in Klammern darauf. Jede Quelle ist verlinkt.

1. Bull, F.C. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Momma, H., Kawakami, R., Honda, T. & Sawada, S.S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine, 56(13), 755–763. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>
3. Schoenfeld, B.J., Grgic, J., Ogborn, D. & Krieger, J.W. (2017). Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(12), 3508–3523. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002200>

4. Saint-Maurice, P.F. et al. (2020). Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. JAMA, 323(12), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>

Zuletzt geprüft: 24. August 2026

Dieser Plan ist eine allgemeine Fitnessinformation für gesunde Erwachsene und kein medizinischer Rat. Bei einer Herzerkrankung, in der Schwangerschaft, nach einer Verletzung oder Operation oder wenn dir geraten wurde, Sport einzuschränken, kläre den Start mit einer Ärztin oder einem Arzt ab. Brich jede Übung ab, die stechende Schmerzen oder Gelenkschmerzen verursacht.