



DER DYNAMISCHE AGA-FITNESS-BAUKASTEN

Du hast deinen Dienstantritt vor dir. Die Grundausbildung (AGA) wird intensiv – mental wie körperlich. Damit du am Tag 1 nicht völlig ins kalte Wasser geworfen wirst, Märsche überstehst und für die körperlichen Belastungen im Dienst gewappnet bist, habe ich diesen Trainingsplan für dich zusammengestellt.



SO NUTZT DU DIESEN PLAN DYNAMISCH

Dieser Trainingsplan ist bewusst als Baukasten-System aufgebaut! Die vorgeschlagene Struktur dient dir als roter Faden. Du kannst die einzelnen Bausteine aber beliebig untereinander tauschen, kombinieren und den Plan verlängern.

Wenn du beispielsweise erst in 2 Monaten deine AGA startest, strecke das System einfach: Wiederhole einzelne Bausteine, tausche Tage aus und steigere dein Trainingsvolumen schrittweise. Du machst dir den Plan genauso passend, wie du ihn brauchst!



DIE 3 GOLDENEN AGA-REGELN

Diszipliniert bleiben: Es hilft dir nicht, wenn du nicht dranbleibst. Wenn du mal längere Pausen brauchst, oder der Muskelkater kickt, ist das in Ordnung. Aber Zieh es durch, für dich !

Regeneration beachten: Muskeln und Sehnen passen sich in den Ruhephasen an, nicht während des Trainings. Halte Pausentage strikt ein.

Warm-up & Cool-down: Vor jeder Einheit 5 Minuten dynamisches Aufwärmen (Hampelmänner, Armkreisen, Kniehebelauf). Nach dem Training statisches Dehnen.

DIE TRAININGS-BAUSTEINE

BLOCK A: DIE GRUNDLAGEN	Fokus: Status Quo feststellen & Basis aufbauen.
BAUSTEIN A1 (Oberkörper Push & Core)	3× Max. Liegestütze (2 Min. Pause) 3× 12 Dips an der Stuhlkante / Bank (2 Min. Pause) 3× 45 Sek. Plank (Unterarmstütz) 3× 15 Burpees
BAUSTEIN A2 (Grundlagenausdauer & Klimmhang)	5 km Dauerlauf (Tempo: Entspannt, du könntest dich unterhalten) Anschließend: 3× Klimmhang auf Zeit (Kinn über der Stange halten)
BAUSTEIN A3 (Oberkörper Pull & Beine)	3× Max. Klimmzüge (oder negatives Ablassen / Inverted Rows am Tisch) 3× 20 Kniebeugen 3× 15 Ausfallschritte pro Bein 3× 20 Wadenheben
REGENERATION A	Ruhetag! 15 Min. leichtes Dehnen / Mobility.
BAUSTEIN A4 (Ganzkörper-Zirkel – 3 Runden)	15 Liegestütze 20 Kniebeugen 10 Burpees 30 Sek. Mountain Climbers (1,5 Min. Pause nach jeder Runde)
BAUSTEIN A5 (Marsch-Basis)	6 km Marsch in zügigem Gehtempo (ca. 6 km/h) mit leichtem Rucksack (~5–8 kg).
REGENERATION B	Pflicht-Pause. Beine hochlegen, mind. 3 Liter Wasser trinken.

BLOCK B: STEIGERUNG & TRAGKRAFT	<u>Fokus: Belastungsverträglichkeit für Rumpf, Schultern und Beine erhöhen.</u>
BAUSTEIN B1 (Schulter- & Brust-Fokus)	4× Max. Liegestütze (Füße leicht erhöht) 3× 12 Pike Push-ups (Schulterdrücken mit Eigengewicht) 3× 1 Min. Plank 3× 15 Seitliches Beinheben pro Seite
BAUSTEIN B2 (Intervalllauf)	1 km Einlaufen 6× 400m Sprints (80–90 % Intensität) mit je 1,5 Min. Gehpause 1 km Auslaufen
BAUSTEIN B3 (Rücken & Core-Stabilität)	4× Max. Klimmzüge / Inverted Rows 3× 15 Superman (Bauchlage, Arme & Beine anheben) 3× 20 Russian Twists
REGENERATION C	Ruhetag! Mindestens 8 Stunden Schlaf.
BAUSTEIN B4 (Oberkörper-HIIT – 12 Minuten AMRAP)	So viele Runden wie möglich in 12 Minuten: 10 Liegestütze 15 Crunches 10 Dips 20 High Knees
BAUSTEIN B5 (Marsch-Steigerung)	8–10 km Marsch in zügigem Geh tempo mit Rucksack (~8–10 kg). Einlaufschuhe nutzen!
REGENERATION D	Pflicht-Pause.

BLOCK C: BELASTUNGS-PEAK	<u>Fokus: Volle Einsatzfähigkeit & Rumpf-Stabilität unter Ermüdung.</u>
BAUSTEIN C1 (Kraft-Ausdauer Oberkörper)	4× Max. Klimmhang auf Zeit 4× 15 Liegestütze mit Hand-Off (Brust legt am Boden ab, Hände hinter den Rücken anheben, hochdrücken) 4× 1 Min. Plank mit abwechselndem Beinheben
BAUSTEIN C2 (Beine & Rumpf für schwere Lasten)	4× 25 Kniebeugen 4× 20 Ausfallschritte 3× 20 Beckenheben (Glute Bridges) 3× 1 Min. Unterarmstütz
BAUSTEIN C3 (Ausdauer & Tempo)	6–8 km Dauerlauf in zügigem, durchgehendem Tempo.
REGENERATION E	Ruhetag!
BAUSTEIN C4 (Ganzkörper-Power – 3 Runden auf Zeit)	20 Liegestütze 20 Kniebeugen 15 Burpees 1 Min. Plank
BAUSTEIN C5 (Der Abschlussmarsch)	10–12 km Marsch mit ca. 10–12 kg Rucksack. Konzentration auf aufrechte Haltung und Konstantem Tempo.
REGENERATION F	Pflicht-Pause. Ausruhen, Mental klar bleiben.