

# the8020longevity

## Max Health. Min Effort.

Dein Guide zu den Trainings-Essentials

*Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich. Nachhaltig.*



## Die Philosophie

Maximale Gesundheit und Langlebigkeit erfordern keine extremen Protokolle, teure Gadgets oder stundenlange Routinen. Mit den **richtigen 20% Aufwand** erreichst du **80% der Resultate**.

Dieser Guide konzentriert sich auf die **High-Impact Hebel** – wissenschaftlich belegt, praktisch umsetzbar, langfristig durchhaltbar.

## Was dich in diesem Guide erwartet

1. **Warum Muskelmasse über Leben und Tod entscheidet** - Die Wissenschaft hinter dem stärksten Longevity-Prädiktor
2. **Die 80/20 Prinzipien des Krafttrainings** - Was wirklich zählt (und was du weglassen kannst)
3. **Praktische Trainingspläne** - Für Anfänger, Fortgeschrittene & Profis
4. **Häufigste Fehler & wie du sie vermeidest** - Spare dir Jahre der Frustration

# **Warum Muskelmasse & Kraft entscheidend sind**

## **Muskelmasse als Mortalitäts-Prädiktor**

**UCLA-Studie (2014):** 3.659 ältere Erwachsene wurden über Jahre verfolgt. Das Ergebnis? Höhere Muskelmasse korreliert mit **signifikant niedrigerem Sterberisiko** - und zwar **unabhängig** von BMI, Körperfett oder anderen Faktoren.

Muskelmasse ist ein eigenständiger Prädiktor für Langlebigkeit.

**Meta-Analyse (2023):** Niedrige Muskelmasse ist durchweg mit erhöhtem All-cause Mortality Risk assoziiert. Je mehr Muskelmasse, desto besser deine Chancen auf ein langes Leben.

## **Griffkraft - Der einfachste Biomarker**

**PURE-Studie (Lancet, 2015):** Fast eine halbe Million Menschen aus 17 Ländern wurden untersucht.

### **Ergebnis:**

- Pro 5kg **weniger** Griffkraft → **16% höheres Sterberisiko**
- Griffkraft sagt vorher: Herzinfarkt, Schlaganfall, All-cause Mortality
- **Besserer Prädiktor als Blutdruck!**

## 2 Die 80/20 Prinzipien

### Prinzip #1: Compound Movements > Isolation

#### Die Big 4 Bewegungsmuster:

1. **Squat (Kniebeuge)** - Unterkörper Push
  - Trainiert: Oberschenkel, Po, Rumpf
2. **Hip Hinge (Kreuzheben)** - Unterkörper Pull
  - Trainiert: Beinbeuger, Po, unterer Rücken, Griffkraft
3. **Press (Drücken)** - Oberkörper Push
  - Trainiert: Brust, Schultern, Trizeps, Core
4. **Pull (Ziehen)** - Oberkörper Pull
  - Trainiert: Rücken, Bizeps, Hintere Schulter, Griffkraft

#### Warum Compounds?

- ☒ Mehrere Muskelgruppen gleichzeitig
- ☒ Funktional (reale Bewegungen des Lebens)
- ☒ Zeiteffizient (max. Muskelaktivierung pro Übung)
- ☒ Höherer Kalorienverbrauch
- ☒ Bessere hormonelle Antwort

#### Isolationsübungen:

- Haben ihren Platz (z.B. Bicep Curls, Lateral Raises)
- Aber: **Erst nach den Compounds!**
- Accessory Work = Bonus, nicht Basis

### Prinzip #2: Frequenz schlägt Marathon-Sessions

#### Die Forschung ist klar:

- 2x pro Woche Training einer Muskelgruppe > 1x pro Woche
- **Aber:** 2x vs. 5x = marginal unterschiedlich für die meisten

#### Praktisch:

- **Anfänger:** 2x Ganzkörper = perfekt
- **Fortgeschritten:** 3-4x Split = optimal
- **Profis:** 4-6x = nötig für weitere Gains

### Prinzip #3: Progressive Overload ist ALLES

#### Definition:

Mache mehr als letztes Mal.

### **Ohne Progressive Overload:**

- Keine Adaptation
- Keine neuen Muskelfasern
- Keine Kraftzuwächse
- Stagnation

### **Progressive Overload Strategien:**

1. **Mehr Gewicht** (häufigste Methode)
  - +2.5-5kg bei Hauptübungen alle 2-4 Wochen
2. **Mehr Wiederholungen**
  - Von 8 auf 12 Reps bei gleichem Gewicht
3. **Mehr Sätze**
  - Von 3 auf 4 Sätze
4. **Bessere Form**
  - Langsameres Tempo, tiefere Range of Motion
5. **Kürzere Pausen** (fortgeschritten)
  - Von 120 auf 90 Sekunden

### **Wie tracken?**

- App (Strong, FitNotes)
- Notizbuch
- Excel/Google Sheets

**Wichtig:** Du musst tracken! Was nicht gemessen wird, wird nicht verbessert.

## **Prinzip #4: Intensität > Volumen**

### **Die Sweet Spot Zone:**

- **70-85% deiner Maximalleistung**
- 1-2 Wiederholungen **vor** Muskelversagen
- Nicht bis zum totalen Failure nötig (außer du bist sehr fortgeschritten)

### **Rep Ranges:**

- **Kraft:** 4-6 Reps (80-85% 1RM)
- **Hypertrophie:** 6-12 Reps (70-80% 1RM)
- **Ausdauer:** 12-20 Reps (60-70% 1RM)

### **Für Longevity & Muskelmasse:**

- Fokus auf 6-12 Rep Range
- Gelegentlich schwerer (4-6) für Kraft
- Gelegentlich leichter (12-15) für Volumen/Technik

### **Quality over Quantity:**

- 3 saubere Sätze > 5 schludrige Sätze
- Kontrolle > Schwung
- Volle Range of Motion > Ego-Gewichte

## Prinzip #5: Erholung ist Training

### Muskelaufbau passiert NICHT im Gym:

- Training = Stimulus
- Erholung = Adaptation
- Wachstum = in der Pause zwischen Sessions

### Erholungsregeln:

1. **Pause zwischen Muskelgruppen:** 48-72h
  - Montag: Beine → Frühestens Mittwoch wieder Beine
2. **Schlaf:** 7-9h pro Nacht
  - Weniger Schlaf = weniger Muskelaufbau
  - Schlechter Schlaf = schlechtere Recovery
3. **Protein:** 1.6-2.2g pro kg Körpergewicht
  - Bei 80kg → 130-175g Protein/Tag
  - Über den Tag verteilt (3-5 Mahlzeiten)
4. **Kalorien:** Leichter Überschuss für Muskelaufbau
  - +200-300 kcal über Erhaltung
  - Oder mindestens Erhaltung (kein großes Defizit)
5. **Deload-Wochen:** Alle 6-8 Wochen
  - 50% Volumen oder Intensität reduzieren
  - Körper vollständig erholen lassen

### 3 Die praktischen Trainingspläne

Die folgenden Trainingspläne sind nach Leistungsniveau gestaffelt – vom soliden Ganzkörperplan für Einsteiger über einen ausgewogenen Push/Pull-Split für Fortgeschrittene bis hin zu einem anspruchsvollen Push/Pull/Legs-Plan für Profis.

Alle Programme folgen denselben Prinzipien aus Kapitel 2: **Compound First, Progressive Overload, Erholung, Konsistenz.**

Wähle den Plan, der zu deinem aktuellen Stand, Alltag und Ziel passt.

#### Für Anfänger – Ganzkörperplan (3 Einheiten: A, B, C)

Ziel: **Technik lernen**, Grundkraft und Muskelkoordination aufbauen, Routine etablieren.

Trainingsfrequenz: **3x pro Woche** (z. B. Montag, Mittwoch, Freitag).

Regeneration: Zwischen jeder Einheit mindestens ein Tag Pause.

Einheit	Übung	Sätze	Reps	Intensität (%1RM / RPE)	Fokus / Hinweis
<b>A</b>	Kniebeugen	3	10–12	60–70 % / RPE 7	Saubere Technik, volle Tiefe
	Bankdrücken	3	8–10	65–75 % / RPE 8	Schulterblätter fixieren
	Rudern	3	10–12	65–75 % / RPE 8	Volle Bewegung
	Plank	3	30–45 s	—	Core-Stabilität
<b>B</b>	Kreuzheben	3	8–10	60–70 % / RPE 7	Rücken gerade
	Schulterdrücken	3	10–12	65–75 % / RPE 8	Kein Schwung
	Klimmzug / Latzug	3	8–10	65–75 % / RPE 8	Sauberes Ziehen
	Hanging Leg Raise	3	10–15	—	Core
<b>C</b>	Ausfallschritte	3	10–12	65–75 % / RPE 8	Balance & Kontrolle
	Liegestütze (ggf. erhöht)	3	10–15	60–70 % / RPE 7	Brust & Core
	Face Pulls	3	12–15	60–70 % / RPE 7	Haltung
	Plank to Push-up	3	8–10	—	Ganzkörperkoordination

#### **Progression:**

Wenn du die obere Wiederholungszahl mit sauberer Technik erreichst, erhöhe das Gewicht um 2–5 %.

Nach 6 Wochen: Deload-Woche mit 50 % Volumen.

## Für Fortgeschrittene – Push/Pull-Split (4 Tage)

Ziel: **Hypertrophie & Kraftsteigerung**, gezielte Belastung einzelner Muskelgruppen.  
Trainingsfrequenz: **4x pro Woche** (z. B. Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag).  
Struktur: Zwei „Push“- und zwei „Pull“-Einheiten, jeweils mit Unterkörper-Integration für maximale Effizienz.

### Warum dieser Split?

Der Push/Pull-Ansatz trennt drückende (Push) und ziehende (Pull) Bewegungen. Dadurch kannst du **mehr Volumen pro Muskelgruppe** aufbauen, ohne Erholung zu gefährden. Durch die Einbindung von Unterkörperübungen in beiden Sessions (z. B. Squats, Romanian Deadlifts) bleibt der Körper ganzheitlich stark.

---

### Push A – Oberkörper & Unterkörper Fokus

Übung	Sätze	Reps	Intensität (%1RM / RPE)	Fokus / Hinweis
Bankdrücken	4	6–8	75–85 % / RPE 8	Haupt-Compound für Brust
Schulterdrücken (Kurzhandeln)	3	8–10	70–80 % / RPE 8	Kontrolle, keine Schwungbewegung
Squats / Front Squats	4	6–8	75–85 % / RPE 8	Tiefe & Spannung
Dips / Trizeps Pushdown	3	10–12	65–75 % / RPE 7	Isolation Brust/Trizeps
Lateral Raises	3	12–15	60–70 % / RPE 7	Schultervolumen & Stabilität

---

### Pull A – Oberkörper & Unterkörper Fokus

Übung	Sätze	Reps	Intensität (%1RM / RPE)	Fokus / Hinweis
Klimmzüge / Latzug	4	8–10	70–80 % / RPE 8	Volle Streckung, Schulterblätter aktiv
Rumänisches Kreuzheben	4	6–8	75–85 % / RPE 8	Hamstrings & Glutes
Langhantel- oder T-Bar Rudern	3	8–10	70–80 % / RPE 8	Rückenbreite & -tiefe
Bizeps Curls (Lang- oder Kurzhandel)	3	10–12	60–70 % / RPE 7	Kontrolle über Schwung
Face Pulls	3	12–15	—	Haltung, Schultergesundheit

---

## Push B – Variation & Schwerpunktwechsel

Übung	Sätze	Reps	Intensität (%1RM / RPE)	Fokus / Hinweis
Bulgarian Split Squats	3	8–10	70–80 % / RPE 8	Gleichgewicht, Core
Incline DB Press	3	8–10	70–80 % / RPE 8	Obere Brust
Shoulder Press (stehend)	3	6–8	75–85 % / RPE 8	Ganzkörperstabilität
Trizeps Overhead Extension	3	10–12	65–75 % / RPE 7	Stretch & Kontrolle

---

## Pull B – Variation & Stärkephase

Übung	Sätze	Reps	Intensität (%1RM / RPE)	Fokus / Hinweis
Deadlifts	3	4–6	80–90 % / RPE 9	Maximalkraft
Barbell Rows	3	8–10	70–80 % / RPE 8	Kontrolle, kein Schwung
Seated Cable Row	3	10–12	70 % / RPE 7	Muskelgefühl
Hammer Curls	3	10–12	65–70 % / RPE 7	Unterarm & Griffkraft
Rear Delt Flys	3	12–15	60–70 % / RPE 7	Schulterbalance

---

## Progression & Planung:

- Steigere Gewicht alle 2–3 Wochen um 2–5 %, wenn du die obere Rep-Zahl sauber schaffst.
- Wechsle zwischen Variante A und B, um ausgeglichenes Muskelwachstum zu erreichen.
- Nach 8 Wochen: **Deload-Woche** mit 50 % Volumen oder 60 % Intensität.
- Warm-Up (5–10 Min leichtes Cardio + Mobility) ist Pflicht – ebenso 5 Min Cooldown mit Stretching.



## **4 Häufigste Fehler & wie du sie vermeidest**

### **✗ Fehler #1: Zu schnell zu schwer**

#### **Problem:**

- Ego-Lifting
- Schlechte Form
- Verletzungsrisiko
- Frustration

#### **Lösung:**

- Starte mit 50-60% deiner geschätzten Kapazität
- Perfektioniere die Technik über Wochen
- Erst dann Gewicht erhöhen
- **Form vor Gewicht - immer!**

### **✗ Fehler #2: Keine Progression**

#### **Problem:**

- Gleiche Gewichte Woche für Woche
- Keine Adaptation
- Keine Muskelzuwächse
- Stagnation

#### **Lösung:**

- Tracke JEDES Workout
- Plane Progressive Overload ein
- Jede Woche: +1-2 Reps ODER +2.5kg
- Nutze die Strategien aus Prinzip #3

### **✗ Fehler #3: Schlechte Technik**

#### **Problem:**

- Ineffizient (falscher Muskel arbeitet)
- Verletzungsgefahr (Rücken, Schultern, Knie)
- Weniger Gains
- Schmerzen

#### **Lösung:**

- Investiere in 2-3 Personal Training Sessions (Technik-Check)
- Filme dich selbst
- Nutze leichtere Gewichte für Technik-Übung
- YouTube: Alan Thrall, Jeff Nippard für Form-Guides

## ✗ Fehler #4: Inkonsistenz

### Problem:

- "Ich trainiere, wenn ich Zeit habe"
- Wochen ohne Training
- Dann wieder übermotiviert
- **Der größte Gains-Killer!**

### Lösung:

- Fixe Tage im Kalender blocken
- Minimum: 2x pro Woche, egal was
- Lieber 30 Min als gar nicht
- Habit Stacking: Nach dem Training machst du immer X

## ✗ Fehler #5: Zu viel Volumen

### Problem:

- "More is better" Mentalität
- Übertraining
- Chronische Müdigkeit
- Schlechtere Erholung
- Verletzungen

### Lösung:

- Weniger ist oft mehr
- Anfänger: 9-12 harte Sätze pro Muskelgruppe/Woche reichen
- Fortgeschrittene: 12-20 Sätze
- Höre auf deinen Körper
- Deload-Wochen einbauen

## ✗ Fehler #6: Cardio vor Krafttraining

### Problem:

- Müde Muskeln
- Weniger Kraft verfügbar
- Suboptimale Krafttraining-Session

### Lösung:

- **Kraft IMMER vor Cardio**
- Oder Cardio an separaten Tagen
- Warm-up (5-10 Min leicht) ist ok

## Fehler #7: Keine Erholung

### Problem:

- Zu wenig Schlaf
- Zu wenig Protein
- Keine Pausentage
- Kein Progress trotz hartem Training

### Lösung:

- 7-9h Schlaf non-negotiable
- 1.6-2.2g Protein/kg
- Mindestens 1-2 volle Ruhetage/Woche
- Active Recovery: Spazieren, Yoga, Stretching

## Wichtige Hinweise

- Diese Empfehlungen sind **keine medizinische Beratung**
- Bei Vorerkrankungen oder Medikation: **Arzt konsultieren**
- **Konsistenz > Perfektion** - 80% jeden Tag schlägt 100% an zwei Tagen
- Dein Körper braucht **Zeit zur Anpassung**
- Sei geduldig mit dir selbst - dies ist ein Marathon, kein Sprint

the8020longevity | Max Health. Min Effort.