GRATIS · TRAIN WITH OKEY

DER 2-TAGE-PLAN FÜR SCHICHTARBEITER



2 × 45 Minuten pro Woche. Muskeln aufbauen und halten, egal ob Früh-, Spät- oder Nachtdienst.

VON OKEY · 40 · SCHICHTDIENST

GRATIS · TRAIN WITH OKEY

WARUM 2 TAGE REICHEN

4+

harte Sätze pro Muskel und Woche reichen, um Muskeln aufzubauen und zu halten. Mit 2 Ganzkörpertagen trainierst du jeden Muskel 2× pro Woche.

45

Minuten pro Einheit, weil du in Supersätzen trainierst: 2 Übungen direkt hintereinander, dann erst Pause.

48h

Abstand zwischen den Tagen. Genug Erholung, auch wenn der Schlaf im Schichtdienst mal kurz kommt.

DIE 5 REGELN

1. Jeder Satz endet 1 bis 2 Wiederholungen vor dem Versagen.
2. Supersatz: Übung 1, direkt Übung 2, dann 60 bis 90 Sekunden Pause. Die erste Übung jedes Tages machst du normal, mit 2 Minuten Pause.
3. Gewicht und Wiederholungen notieren. Schaffst du in allen Sätzen das obere Ende, nimm beim nächsten Mal mehr Gewicht.
4. 5 Minuten aufwärmen: Crosstrainer oder Rad, dann 1 bis 2 leichte Sätze der ersten Übung.
5. Kein schweres Training direkt nach dem Nachtdienst. Erst schlafen.

Quellen: Iversen et al. 2021 (Sports Medicine), Schoenfeld et al. 2016 (Sports Medicine), Morton et al. 2018 (British Journal of Sports Medicine). Kein Ersatz für ärztlichen Rat: Bei Vorerkrankungen vorher abklären.

GRATIS · TRAIN WITH OKEY

2 × 45 MIN

TAG A

CA. 45 MINUTEN INKL. AUFWÄRMEN

1	Kniebeuge oder Beinpresse	3 × 6–10
2A	Latzug	3 × 8–12
2B	Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln	3 × 8–12
3A	Rumänisches Kreuzheben	3 × 8–10
3B	Seitheben am Kabel	3 × 12–15
4A	Bizepscurls mit Kurzhanteln	2 × 10–12
4B	Trizepsstrecken über Kopf am Kabel	2 × 10–12

TAG B

CA. 45 MINUTEN INKL. AUFWÄRMEN

1	Bankdrücken oder Brustpresse	3 × 6–10
2A	Rudern am Kabel	3 × 8–12
2B	Schulterdrücken an der Maschine	3 × 8–12
3A	Hackenschmidt oder Beinpresse	3 × 10–12
3B	Beinbeuger	3 × 10–12
4A	Face Pulls	2 × 12–15
4B	Crunches am Kabel	2 × 10–15

SS = Supersatz, beide Übungen direkt hintereinander

GRATIS · TRAIN WITH OKEY

WANN TRAINIEREN?

FRÜHDIENST	Abends, 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafen.
SPÄTDIENST	Morgens vor der Arbeit.
NACHTDIENST	Nach dem Schlafen am Nachmittag oder vor dem ersten Nachtdienst.

BEISPIELWOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Tag A	-	-	Tag B	-	Spaziergang	-

Jeder Tag geht, solange zwischen Tag A und Tag B mindestens 48 Stunden liegen.

ERNÄHRUNG IN 3 SÄTZEN

1. Protein: 1,6 bis 2 g pro kg Körpergewicht am Tag, verteilt auf 3 bis 4 Mahlzeiten.
2. Zweimal pro Woche vorkochen, dann gibt es im Dienst keine Ausreden.
3. Letzter Kaffee etwa 8 Stunden vor dem Schlafen.

Du willst einen Plan, der genau zu deinen Schichten passt?

DM MIR COACH @TRAINWITHOKEY

Rezepte für die Schicht: mein Kochbuch „Schicht-Küche“, 40 Meal-Prep-Rezepte mit CUT- und BUILD-Version. trainwithokey.com