



**D O W N T O L I F E**  
**P E R S O N A L T R A I N I N G**

**P E R S O N A L G U I D E**

*für deine Motivation,  
bessere Trainingssteuerung und  
echten Erfolg!*

*I T ' S A L L A B O U T*  
*B A L A N C E .*

## Persönliche Daten

---

Name:

Geburtsdatum:

Gewicht/Größe:

Adresse:

E-mail/Phone:

## Meine Ausgangslage

---

Das ist mein Ziel:

So viel Zeit werde ich pro Woche an  
meinem Erfolg arbeiten:

Hier fühle ich mich wohl, dort möchte  
ich das Beste aus mir herausholen:

So stelle ich mir mein persönliches  
Training vor:

Das würde ich gerne sofort wissen:



**FIRST STEPS.  
ERSTGESPRÄCH.**

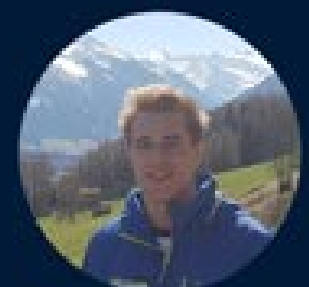
*Let's get it started!*

**C O N T A C T .**

PHONE  
+4369915729458

WEB  
[www.DownToLife.com](http://www.DownToLife.com)

MAIL  
[olli.schlichtherle@gmail.com](mailto:olli.schlichtherle@gmail.com)



**OLIVER SCHLICHTHERLE**  
DIPLO. FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINER

**F I N D   Y O U R   B A L A N C E .**

## Kraftausdauer - Technik- Beweglichkeit

### Programm 1 | Ganzkörperfokus

- 1 | Squats - Kurzhanteln
- 2 | Romanian Deadlift - Kurzhanteln
- 3 | Bench Press - Langhantel
- 4 | Shoulder Press - sitzend mit Kurzhanteln
- 5 | TRX Rows - Frei
- 6 | Hanging Knee Raises
- 7 | Bonusübung - Reverse Superman

### Programm 2 | Ganzkörperfokus

- 1 | Leg Press - Maschine
- 2 | TRX Leg Row - Frei
- 3 | TRX Push - Frei
- 4 | Bradford Press - Langhantel
- 5 | Lat Pull - Maschine
- 6 | TRX Crunch - Frei
- 7 | Bonusübung - Lunges - Kurzhantel

### Programm M | Dynamic Movement

- 1 | Ischiocrurale Muskulatur | Gastrocnemius
- 2 | Quadtriceps | Psoas Major
- 3 | Abduktoren | Adduktoren
- 4 | Rotatorenmanschette
- 5 | Pectoralis Major
- 6 | Bonusübung - Faszienrollenübungen

Info: Immer mit sehr viel Gefühl arbeiten, die Muskulatur spüren!

### Ausführungsschema

Week 1/2/3 | Ausführung als Zikreltraining

Week 4/5/6/7 | Ausführung Satzweise

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7
Sätze	2	3	3	3	4	4	3
WH's	20	22	24	20	18	16	14
Pause(min)	1.5	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0
Steigerung	0%	0%	0%	4-8%	3-6%	3-6%	3-6%



## DETAILS. PHASE 1.

### Ausführung

#### Beachte:

Ehrgeiz und Wille sind gut, lege diesen um in die Qualität deines Trainings.

#### Check:

Gewichtswahl - kontrolliert  
Ausführung - kontrolliert in die Extension, "explosiv" in die Flexion

Hast du Fragen zu deinem Trainingsplan, über den Ablauf oder hast du Schwierigkeiten?

Melde dich einfach!



*Kraftausdauer - Technik - Beweglichkeit*

## **DETAILS. PHASE 1.**



*Trainingsdaten*



*Schreibe hier deine  
Trainingswerte auf.  
Wieviele Reps, Sätze und  
notiere dir wobei du  
Schwierigkeiten hattest.*

### Week 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	M	2	R	M	R

### Week 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	M	1	R	M

### Week 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	M	1	R	2	M	R

### Week 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	M	2	M	R	1	M

### Week 5

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	R	1	M	2	1	R

### Week 6

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	1	M	2	1	R	R

### Week 7

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	R	M	1	R	M	R

### Wochenfokus Phase 1

- W 1 | Trainingsstart - Ausgangswerte bei den Übungen unbedingt im Guide notieren.
- W 2 | Qualitätstraining, Wert auf "Fühlfaktor" vor und nach dem Training. Körperliche Schwachstellen notieren.
- W 3 | Langsame Steigerung der Intensität, Erholungstage wahrnehmen (mehr im Entspannungsteil)
- W 4 | Für mehr Beweglichkeit in Phase 2, Range of motion, besonderes Augenmerk auf Mobilitytraining legen (min.effective Dose)
- W 5 | Kraftausdauer Intensivwoche 1
- W 6 | Kraftausdauer Intensivwoche 2
- W 7 | Senkung von Umfang und Intensität, den Körper von der vergangenen Belastung regenerieren lassen-Start Phase 2.



## TRAININGSPLAN. PHASE 1.

Übersicht für  
Trainingsplan Phase 1

#### Beachte:

Jeder Körper reagiert unterschiedlich - achte darauf und vertraue auf dein Gefühl und das im gesamten Trainingsablauf!

Hast du Fragen zu deinem Trainingsplan, über den Ablauf oder hast du Schwierigkeiten?

Melde dich einfach!



# TRAININGSPLAN. PHASE 1.

Checkliste

*Training verpasst - nobody  
is perfect!*

*Versuch dieses nachzuholen,  
die Phase verlängert sich  
dementsprechend*

*Hast du Fragen zu deinem  
Trainingsplan, über den  
Ablauf oder hast du  
Schwierigkeiten?*

*Melde dich einfach!*

Week 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 5

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 6

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 7

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Meine eigenen Bemerkungen:





**DETAILS.**  
**PHASE 2.**

*Trainingsdaten*

*Schreibe hier deine  
Trainingswerte auf.  
Wieviele Reps, Sätze und  
notiere dir wobei du  
Schwierigkeiten hattest.*

## Muskelaufbau - Kraft - Funktion

### Programm 1 | Lower Body

- 1 | Squats - Langhantel
- 2 | Lunges - Kurzhanteln
- 3 | Romanian Deadlift - Langhantel
- 4 | Leg Press - Maschine
- 5 | TRX Leg Curl | Ziel 15Rep's, Steigerung 1Rep alle 2 Wochen
- 6 | Bonusübung - Hanging Leg Raises | max. Rep's

Info: Gewicht in jedem Satz steigern, dafür Rep's senken laut Schema.

### Programm 2 | Upper Body

- 1 | Bench Press - Langhantel
- 2 | Shoulder Press - Langhantel
- 3 | Lat Pull oder Pull up's - Maschine
- 4 | Dips - Maschine
- 5 | TRX Rows | Ziel 15Rep's, Steigerung 1Rep alle 2 Wochen
- 6 | Bonusübung - TRX Bodysaw | max. Rep's

Info: Steigere dich langsam, dafür ständig, Woche für Woche.

Ab Woche 12 fängst du mit dem schwersten Satz an. Dein Nervensystem wird sich wundern wie leicht sich der 2 Satz anfühlen wird.

### Programm C | Metabolic Conditioning

- 1 | One legged Box jumps - compound set - Long jump
- 2 | Side Knee Raises - compound set - Back Extension
- 3 | Stability Push up's - compound set - Reverse Fly's
- 4 | Cable Row - compound set - Cable Push down
- 5 | Push Press - compound set - Shoulder Taps

Info: Gewicht so wählen, dass 8-12 Rep's kontrolliert schnell und so explosiv als möglich ausgeführt werden können - das Gewicht bleibt in jedem Satz gleich.

### Ausführungsschema

Week 8-14 | Ausführung Satzweise

	W 8	W9	W10	W11	W12	W13	W14
Rep's Satz 1	14	14	12	12	8	8	8
Rep's Satz 2	12	12	10	10	10	10	10
Rep's Satz 3	10	10+	8+	8+	12	12	12
Steigerung	0%	3-6%	0%	0%	0%	3-6%	0%
Pause(min)	2.0	2.0	2.5	2.5	2.0	2.5	2.0



## DETAILS. PHASE 2.

### Ausführung

Beachte:

Full range of motion. :)

Check:

Versuche keinen Rep zu erzwingen, das Schema ist nur eine ungefähre Richtlinie. Versuche stattdessen beim nächsten Mal einen Rep mehr zu machen.

Hast du Fragen zu deinem Trainingsplan, über den Ablauf oder hast du Schwierigkeiten?

Melde dich einfach!

Week 8

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	1	M	R

Week 9

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	R	1	R	2	M	R

Week 10

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	R	1	2	M	R

Week 11

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	R	1	2	M	R

Week 12

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	C	M	R

Week 13

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	C	M	R

Week 14

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	C	M	R

Wochenfokus Phase 2

- W 8 | Trainingsstart - Ausgangswerte bei den Übungen unbedingt im Guide notieren.
- W 9 | Langsame Intensitätssteigerung durch mehr Gewicht
- W 10 | Hypertrophy Intensivwoche 1
- W 11 | Hypertrophy Intensivwoche 2
- W 12 | Umkehr der Satzvorgangsweise
- W 13 | Leichte Steigerung der Intensität
- W 14 | Leichte Steigerung der Trainingsdichte - weniger Pausen zwischen den Sätzen.



TRAININGSPLAN.  
PHASE 2.

Ausführung

Beachte:

Kein "Egolifting" - ist der letzte Rep unsauber, lass ihn sein, dafür machst du ihn beim nächsten Mal.

Hast du Fragen zu deinem Trainingsplan, über den Ablauf oder hast du Schwierigkeiten?

Melde dich einfach!

# TRAININGSPLAN. PHASE 2.

Checkliste

*Training verpasst - nobody  
is perfect!*

*Versuch dieses nachzuholen,  
die Phase verlängert sich  
dementsprechend.*

*Hast du Fragen zu deinem  
Trainingsplan, über den  
Ablauf oder hast du  
Schwierigkeiten?*

*Melde dich einfach!*

Week 8

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 9

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 10

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 11

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 12

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 13

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 14

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Meine eigenen Bemerkungen:

## Muskelqualität - Explosivität

### Programm 1

- 1 | 1.1 Box Squat / 1.2: Standing Long Jump  
1.1: siehe Ausführungsschema / 1.2: 4-6 Rep's
- 2 | 2.1 Bench Press / 2.2: Explosiv Push up's  
2.1: siehe Ausführungsschema / 2.2: 6-8 Rep's
- 3 | 3.1 Shoulder Press / 3.2: Shoulder Taps  
3.1: 8-10 Rep's / 3.2: 6-8 Rep's
- 4 | 4.1 Langhantel Row / 4.2: Reverse Fly's  
4.1: 8-10 Rep's / 4.2: 10-12 Rep's
- 5 | 5.1 TRX Bodysaw / 5.2 TRX Sidecrunch left+right  
5.1: max. Rep's / 5.2: 10- max. Rep's

### Programm 2

- 1 | 1.1 Deadlift / 1.2: Hip Thrusts (single legged)  
1.1: siehe Ausführungsschema / 1.2: 10-12 Rep's
- 2 | 2.1 TRX Lunges (one legged) / 2.2: Explosiv Box Jump  
2.1: siehe Ausführungsschema / 2.2: 4-6 Rep's
- 3 | 3.1 Pull up's / 3.2: TRX Rows  
3.1: siehe Ausführungsschema / 3.2: 8-10 Rep's
- 4 | 4.1 Incline Bench Press / 4.2: Sphinx Push up's  
4.1: 10-12 Rep's / 4.2: 6-8 Rep's
- 5 | 5.1 TRX Rollout's / 5.2 TRX Ballplank  
5.1: 10- max. Rep's / 5.2: max. time

### Programm 3

- 1 | 1.1 Leg Press / 1.2: Romanian Deadlift (single legged)  
1.1: siehe Ausführungsschema / 1.2: 6-8 Rep's
- 2 | 2.1 Kurzhantel Row (single armed) / 2.2: Renegade Rows  
2.1: 8-10 Rep's / 2.2: 6-8 Rep's
- 3 | 3.1 Bradford Press / 3.2: Svend Press (Gewichtsplatte)  
3.1: 8-10 Rep's / 3.2: 10-12 Rep's
- 4 | 4.1 Cable Biceps-Curl / 4.2: Cable Triceps-Extension  
4.1: 10-12 Rep's / 4.2: 10-12 Rep's
- 5 | 5.1 Russain Twist's / 5.2 Hanging Leg Raises  
5.1: 10-12 Rep's / 5.2: 10-max. Rep's

## Ausführungsschema

Week 15-21 | Progressive Overload

Week 22 | Regenerationswoche, Überlegung neue Periodisierung

	W15	W16	W17	W18	W19	W20	W21
Rep's Satz 1	8	7	6	8	7	6	8
Rep's Satz 2	6	5	4	6	5	4	6
Rep's Satz 3	4	4	4	4	4	4	4
Steigerung	0%	0%	0%	4-8%	0%	0%	3-6%
Pause(min)	2.5	2.5	2.5	3.0	2.5	2.5	3.0



## DETAILS. PHASE 3.

### Beachte:

Versuche ohne Pause (oder nur wenig) die gemeinsamen Übungen durchzuführen.

Ich empfehle dir nach dieser Phase die Übungen zu ändern und nach einer neuen "Rep-Struktur" zu trainieren.

Hast du Fragen zu deinem Trainingsplan, über den Ablauf oder hast du Schwierigkeiten?

Melde dich einfach!



Muskelqualität - Explosivität

## DETAILS. PHASE 3.



*Trainingsdaten*



*Schreibe hier deine  
Trainingswerte auf.  
Wieviele Reps, Sätze und  
notiere dir wobei du  
Schwierigkeiten hattest.*

### Week 15

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Week 16

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Week 17

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Week 18

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Week 19

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Week 20

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Week 21

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	R	2	R	3	M	R

### Wochenfokus Phase 2

- W 15 | Trainingsstart - Ausgangswerte bei den Übungen unbedingt im Guide notieren.
- W 16 | Langsame Intensitätssteigerung durch mehr Gewicht
- W 17 | Hypertrophy Intensivwoche 1
- W 18 | Hypertrophy Intensivwoche 2
- W 19 | Umkehr der Satzvorgangsweise
- W 20 | Leichte Steigerung der Intensität
- W 21 | Leichte Steigerung der Trainingsdichte - weniger Pausen zwischen den Sätzen.



## TRAININGSPLAN. PHASE 3.

Ausführung

**Beachte:**  
Durch die hohe Intensität sind 3 Trainings leicht ausreichend. Zur Regenerationsförderung: Spaziergänge, Mobility Programm, Schlaf, Wechselduschen,....

Hast du Fragen zu deinem Trainingsplan, über den Ablauf oder hast du Schwierigkeiten?

Melde dich einfach!



DOWN TO LIFE  
Personal Training

# TRAININGSPLAN. PHASE 3.

Checkliste

*Training verpasst - nobody  
is perfect!*

*Versuch dieses nachzuholen,  
die Phase verlängert sich  
dementsprechend.*

*Hast du Fragen zu deinem  
Trainingsplan, über den  
Ablauf oder hast du  
Schwierigkeiten?*

*Melde dich einfach!*

Week 15

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 16

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 17

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 18

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 19

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 20

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Week 21

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Meine eigenen Bemerkungen:



Ausgangswert

Trainingsresultat



**FINAL  
RESULTS.**

*Vielen Dank!  
Für dein Vertrauen und  
deinen Ehrgeiz!*

*Über deine Meinung zum  
Trainingsguide würde ich  
mich sehr freuen!*

*Ich wünsche dir weiterhin  
viel Erfolg!*

**K E E P   Y O U R   B A L A N C E .**