

STRONG COACHING

TRAININGSPLAN FÜR FRAUEN 40+

Warum dein Körper heute andere Regeln hat als mit 25 –
und wie du trotzdem Fett verlierst, Muskeln aufbaust
und dich wieder wohlfühlst.



VON NICOLETTE SCHARPENBERG · COACH
FÜR FRAUEN 40+

BEVOR WIR STARTEN ...

Lass mich raten:

- ✓ Du trainierst eigentlich regelmäßig
- ✓ Du ernährst dich gesünder als viele andere
- ✓ Trotzdem verändert sich dein Körper nicht so, wie du es gerne hättest
- ✓ Der Bauch wird eher mehr als weniger
- ✓ Du hast das Gefühl, früher hätte das alles besser funktioniert

Wenn du dich darin wiederer kennst:

Du bist nicht allein.

Und vor allem:

Mit dir stimmt nichts nicht.

Dein Körper arbeitet nicht gegen dich.

Du arbeitest wahrscheinlich nur mit Strategien,
die früher funktioniert haben.

Meine Geschichte

Krafttraining, das zu deiner Lebensphase passt.

Ich bin Nicolette, 43 aus Berlin

Seit über 20 Jahren begeistert mich Krafttraining. Heute coache ich Frauen 40+ – mit Training, Ernährung und Regeneration passend zu ihrer Lebensphase.

Als Journalistin gründete ich 2015 das STRONG Magazine: Wissenschaft über Krafttraining für Frauen verständlich und praxisnah. Neun Jahre bei Apple, zuletzt im internationalen Business von Apple Fitness+, ergänzten meinen Blick um die Perspektive eines globalen Fitnessangebots.

Mehr Training, Cardio und Disziplin bedeuten nicht automatisch bessere Ergebnisse – das habe ich selbst erlebt. Als Klientin international bekannter Fitness- und Strength-Coaches vertiefte ich über Jahre Trainingsplanung, Technik, Progression und Ernährung.

Warum ich heute Frauen 40+ coache

Oft fehlt es nicht an Disziplin. Alltag, Stress, Erholung und hormonelle Veränderungen können frühere Strategien weniger passend machen. Ich verbinde fundiertes Krafttraining, alltagstaugliche Ernährung und Regeneration – abgestimmt auf deine Lebensphase, deinen Körper und deinen realen Alltag.



MEINE EXPERTISE

- Fitnesstrainer-Ausbildung
BSA-Akademie Berlin
- CrossFit-Trainerausbildung
- Menopause 2.0
Weiterbildung
bei Dr. Stacy Sims
- 20+ Jahre Krafttraining
- 9 Jahre Apple
u. a. Apple Fitness+
- Spezialisiert auf Frauen 40+



Menopause 2.0
Zertifikat der Weiterbildung

Die 7 Dinge, die Frauen ab 40 falsch beigebracht wurden

✗ Du musst weniger essen

✗ Du musst mehr Cardio machen

✗ Du musst nur disziplinierter sein

✗ Hormone sind an allem schuld

✗ Leichte Gewichte straffen besser

✗ Kohlenhydrate machen dick

✗ Bauchfett ist unvermeidbar

Die meisten Frauen scheitern nicht an mangelnder Disziplin.

Sie scheitern an schlechten Informationen.



Warum dein Körper sich nicht verändert



Viele Frauen glauben, Fettabbau beginnt auf dem Crosstrainer.

In Wahrheit beginnt er mit Muskelmasse.

Denn Muskelmasse ist das stoffwechselaktivste Gewebe deines Körpers.

Die 5 häufigsten Probleme meiner Kundinnen

1

Ich trainiere, aber sehe keine Veränderung.

Oft fehlt Progression.

2

Ich esse gesund, nehme aber nicht ab.

Oft fehlt Protein.

3

Ich bin ständig müde.

Oft fehlen Regeneration und Energie.

4

Ich habe Angst vor schweren Gewichten.

Dadurch fehlt Muskelaufbau.

5

Mein Stoffwechsel ist kaputt.

In Wahrheit fehlt häufig Muskulatur und Struktur.

Die meisten Frauen scheitern nicht an mangelnder Disziplin.
Sie scheitern an schlechten Informationen.

Die STRONG-Methode

Säule 1

SMARTES
KRAFTTRAINING

Säule 2

PROTEINREICHE
ERNÄHRUNG

Säule 3

REGENERATION
& SCHLAF

Säule 4

KONSISTENZ

Nicht Perfektion verändert deinen Körper.
Sondern Wiederholung.

Konstanz schlägt Perfektion.



SCHLAF, STRESS & HORMONE

Schlaf ist dein stärkstes Fatburner-Tool

Ziel: 7–9 Stunden Schlaf pro Nacht.

Stress beeinflusst alles

Stress kann Hunger erhöhen, Wassereinlagerungen fördern, Regeneration verschlechtern und Trainingserfolge bremsen.

Zyklus & Hormone beachten

Dein Energielevel schwankt. Deshalb berücksichtigen wir Zyklus, Perimenopause, Schlafqualität, Stress und Verdauung bei allen Entscheidungen.



FORTSCHRITTE RICHTIG MESSEN

Wiegen

Täglich morgens, nach dem Toilettengang, vor dem Frühstück.

Wichtig: Einzelne Tage sind irrelevant. Entscheidend ist der Wochendurchschnitt.

Fotos

Regelmäßig: Front, Seite, Rücken – unter gleichen Bedingungen.

Umfänge

1x pro Woche: Taille, Bauch, Hüfte.



SO NUTZT DU DEN TRAININGSPLAN

Dein Plan ist dein Werkzeug. Hier sind die wichtigsten Regeln, damit du das Maximum herausholst.

Trainingshäufigkeit

3x pro Woche reicht. Qualität vor Quantität.

Pausen zwischen Sätzen

1-2 Minuten. Nicht hetzen, aber auch nicht trödeln.

Aufwärmen

5-10 Min. leichtes Cardio + 1-2 leichte Aufwärmsätze pro Übung.

Muskelkater

Kein Zeichen für gutes Training. Trainiere trotzdem weiter.

Urlaub & Pausen

1-2 Wochen Pause sind kein Rückschritt. Dein Körper erholt sich.

Zeitmangel

Lieber 30 Min. Training als gar keins. Kürze Pausen, nicht Übungen.

TAG 1 — UNTERKÖRPER

Fokus: Beine & hintere Kette. Kontrolliert und schwer.

1. Adduktoren (Warm-up)

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

10 Wdh. nach hinten gelehnt

10 Wdh. nach vorne gelehnt

2. Leg Press

4 Sätze | 12 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

Füße parallel und hoch auf der Platte

Bis ganz nach unten zum Anschlag gehen

3. Rumänisches Kreuzheben (Smith Machine)

3 Sätze | 10-12 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

Auf eine Erhöhung stellen (z. B. Step)

Mehr Bewegungsradius nach unten

4. Hip Thrusts (Maschine oder Langhantel)

3 Sätze | 12 Wdh. | Tempo: 2-1-2-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

Nach Wdh. 3 jede Wdh. oben 3 Sek. halten

Optional: Miniband um die Knie

5. Leg Curls (sitzend oder liegend)

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Langsam ablassen

Po bleibt fest auf dem Polster

TAG 2 — OBERKÖRPER

Fokus: Rücken, Schultern & Core. Kontrolliert und progressiv.

1. Latzug breit

4 Sätze | 10-12 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

Zughilfen verwenden

2. Schulterdrücken Maschine

3 Sätze | 15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

Nach 10 Wdh. zusätzlich 5 halbe Wdh.

3. Rudern am Kabelzug (von vorne)

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

Breiten Griff verwenden

Zughilfen nutzen

4. Seitheben mit Kurzhanteln

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-2-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Schultern nach unten ziehen

Nicht aus dem Nacken arbeiten

5. Leg Raises auf der Bank

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Ohne Schwung

Beine langsam ablassen

TAG 3 — PO & BAUCH FOKUS

Fokus: Gesäß, Core & hintere Kette. Intensiv und kontrolliert.

1. Hip Thrust (schwer)

4 Sätze | 8-10 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 2 Min.

Ausführung:

2 Sekunden hoch

4 Sekunden ablassen

2. Bulgarian Split Squats (Smith Machine)

3 Sätze | 10-12 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Zwischen den Seiten jeweils 1 Minute Pause

3. Hack Squats

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Füße etwas breiter als hüftbreit

Druck aus der Ferse

4. Hyperextensions

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-2-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Oberkörper leicht einrunden

Fokus auf Po und hintere Oberschenkel

5. Cable Crunches

3 Sätze | 12-15 Wdh. | Tempo: 2-1-4-1 | Pause: 1 Min.

Ausführung:

Fokus auf den oberen Bauch

Unterer Rücken arbeitet nicht aktiv mit

STRONG
S H O P

DU TRAINIERST ZU HAUSE?

Dann ist dieser
Plan vielleicht
genau das Richtige
für dich.

Du trainierst zu Hause. Leider habe
ich keinen Gratis-Trainingsplan für
zu Hause.

Aber es gibt einen in meinem Shop.

Falls dich dieser interessiert, findest
du hier den Link dazu.

Mit meinem Code Strong20
bekommst du als Dankeschön 20%
Rabatt von mir.



Mit Rabattcode **Strong20**
20% sparen

JETZT ZUM TRAININGSPLAN



Online Einkaufsliste

Hier findest Du ein paar Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel, Ernährung vor & nach dem Training, Equipment was nützlich ist für das Krafttraining

ERNÄHRUNG

- Eiklar (flüssig)** - Proteinerhöhung | Flexibel in Mahlzeiten | amzn.to/483E7sv
Proteinpulver Isolat - Schnell verfügbare Proteinquelle | Vor & Nach Training | amzn.to/3QabkfL
Veganes Proteinpulver - Alternative zu Whey | Im Porridge/Essen | amzn.to/48AtkpT
Ölspray - Kalorienarmes Kochen | Für Pfanne | amzn.to/3O491KH
Rice Pudding - Pre-Workout Meal | Vor/nach Training | amzn.to/4tS35Uk

BASICS (DAILY SUPPORT)

- Omega 3** - Entzündungshemmend, Herz & Hormone | Täglich | amzn.to/4vrFGKZ
Magnesium - Regeneration, Muskeln, Schlaf | Abends | amzn.to/4syQnse
Vitamin D3 + K2 - Hormonbalance, Immunsystem | Täglich | amzn.to/4cKJUG1
Vitamin C + Zink - Abwehrkräfte, Haut, Muskeln | Täglich | amzn.to/4vrECa1
Kollagen - Haut, Haare, Gelenke | 1x täglich | amzn.to/4myqIPc

PERIMENOPAUSE & WECHSELJAHRE

- Peri-Komplex** - Bei Wechseljahresbeschwerden | Täglich | <https://serv.linkster.co/r/Qn3pxFK821>
Salbei Extrakt - Hitzewallungen & starkes Schwitzen | 1-2x täglich | <https://serv.linkster.co/r/WM5yAc7xWg>
Rotklee Extrakt - Hormonelles Wohlbefinden & Hitzewallungen | Täglich | <https://serv.linkster.co/r/O5L9dHgO80>
Maca - Energie, Wohlbefinden & Libido | Morgens | <https://serv.linkster.co/r/42B87hnD5a>
Schilddrüsen-Komplex - Stoffwechsel | Täglich | <https://serv.linkster.co/r/wBIWXIN9eg>

PERFORMANCE & KÖRPERKOMPOSITION

- Kreatin** - Mehr Kraft & Performance | Täglich | amzn.to/4vsPdkQ
Cluster Dextrin - Energie während Training | 20g im Shake | amzn.to/4dPfQKw
EAA - Muskelschutz | 15g im Shake | amzn.to/4mDGEzO
Elektrolyte - Hydratation & Muskelkontraktion | Vor/während Training | <https://serv.linkster.co/r/eaoM1sKR8L>

VERDAUUNG & DARM

- DIGESTIVE Enzymes** - Verdauungsenzyme | Täglich | <https://serv.linkster.co/r/Rnj5NF2QKq>
Probiotika - Darmflora & Verdauung | Täglich | <https://serv.linkster.co/r/d6qAdCzQ49>
L-Glutamin - Darmbarriere & Regeneration | Morgens oder nach dem Training | <https://serv.linkster.co/r/1X1z9lnzXg>

HEALTH & ANTI-INFLAMMATION

- Kurkuma** - Entzündungshemmend | Täglich | amzn.to/4sEhSAW
Astaxanthin - Antioxidans, Zellschutz | Jeden 2. Tag | amzn.to/48640rM
Glycin - Schlafqualität & Regeneration | 3 g vor dem Schlafen | sunday.de/...

STRESS & REGENERATION

- Ashwagandha** - Stressreduktion & Schlaf | 1x Abends | amzn.to/4vwjwam
5HTP - Serotonin-Support | 1x Abends | amzn.to/4tOysPx
L-Theanin - Innere Ruhe & Konzentration | Nach Bedarf | sunday.de/...

SPORTEQUIPMENT

- Zughilfen** - Bessere Muskelaktivierung bei Zugübungen | amzn.to/4tOeF2C
Klimmzugstange - Für Home Workouts | amzn.to/49OrOMD
Waist Trainer - Rumpfstabilität & Taillenformer | amzn.to/3QmMFVi

FAQ

Die häufigsten Fragen meiner Kundinnen — kurz und ehrlich beantwortet.

Was mache ich bei Muskelkater?

Trainiere trotzdem weiter — Muskelkater ist kein Zeichen für gutes Training und kein Grund zu pausieren. Leichte Bewegung fördert die Regeneration.

Kann ich Übungen austauschen?

Ja, solange die Zielmuskulatur gleich bleibt. Tausche z. B. Leg Press gegen Hack Squats — aber nicht Beinübungen gegen Armübungen.

Kann ich auch zuhause trainieren?

Grundsätzlich ja, aber für optimale Ergebnisse brauchst du progressive Überlastung. Ein Fitnessstudio bietet dir dafür die besten Voraussetzungen.

Was mache ich bei Knieproblemen?

Reduziere den Bewegungsradius, wähle knieschonende Alternativen und arbeite mit kontrolliertem Tempo. Im Zweifel: ärztliche Abklärung.

Was passiert in den Wechseljahren?

Dein Hormonhaushalt verändert sich — Muskelaufbau wird schwieriger, aber nicht unmöglich. Krafttraining und Protein sind jetzt wichtiger denn je.

WARUM VIELE FRAUEN TROTZDEM SCHEITERN

Nicht wegen fehlendem Wissen.
Sondern wegen:

✗ Fehlende Struktur

Kein klarer Plan, kein roter Faden — jeden Tag neu entscheiden kostet Energie und bringt keine Ergebnisse.

✗ Fehlende Kontrolle

Ohne Tracking weißt du nicht, ob du dich verbesserst. Fortschritt braucht Messbarkeit.

✗ Fehlende Anpassung

Was vor 5 Jahren funktioniert hat, passt heute nicht mehr. Dein Körper braucht individuelle Lösungen.

✗ Fehlende Unterstützung

Alleine kämpfen ist anstrengend. Ohne Feedback und Korrekturen bleiben Fehler unsichtbar.

Das Problem ist nicht fehlendes Wissen.
Es ist fehlende Struktur und Begleitung.

SO ARBEITE ICH MIT MEINEN KLIENTINNEN

Kein Programm von der Stange. Sondern ein System, das Ergebnisse liefert.

✓ Klarer Plan

Strukturierter Trainings- und Ernährungsplan, individuell auf dich abgestimmt.

✓ Individuelle Anpassungen

Regelmäßige Anpassungen basierend auf deinem Fortschritt und Feedback.

✓ Wöchentliche Betreuung

Check-ins, Analysen und persönliche Rückmeldung — jede Woche.

✓ WhatsApp-Support

Fragen klären, wenn sie aufkommen. Keine Wartezeiten, keine Unsicherheit.

✓ Technik-Feedback

Video-Analysen deiner Übungen für saubere Ausführung und Verletzungsprävention.

✓ Nachhaltige Ergebnisse

Kein Crash-Programm. Ein System, das langfristig funktioniert.

SABINE (59)
-4 kg in 12 Wochen
Weniger Körperfett, mehr Muskeln, mehr Energie 🍌



STRONG COACHING

VORHER → **NACHHER**

- Unstrukturiertes bis kein Training
- 1500 kcal täglich
- 5.000 Schritte täglich
- Unkontrollierte Essensfälle
- Wenig Energie & kaum Motivation
- 3x Krafttraining + Yoga und Workout Klassen die Spaß machen
- 1800 kcal täglich
- 10.000 Schritte
- Keine Hunger- und „Scheißegal“- Momente mehr
- Alte Jeans in Größe 29 geht wieder zu

STEFANIE (54)
-6cm Bauchumfang in 12 Wochen
Mehr Muskeln, weniger Fett. Mehr Energie 🍌



STRONG COACHING

VORHER → **NACHHER**

- 3x pro Woche Freetletics
- 12-15.000 Schritte täglich
- Häufiges Snacking ohne Struktur
- Knieprobleme beim Bergsteigen
- 3x progressives Krafttraining passend zu ihrem Equipment
- 1x HIIT mit Kettlebells + 12k Steps
- Gesundes Snacking mit Struktur
- Bergsteigen ohne Knieprobleme

RUTH (53)
-10cm Bauchumfang
-10kg in 6 Monaten



STRONG COACHING

VORHER → **NACHHER**

- 3x pro Woche Krafttraining (ohne Trainingsplan) + Schwimmen & Nordic Walking
- Proteinarme Ernährung
- 6000 Schritte täglich
- 3x pro Woche Krafttraining (mit Trainingsplan)
- Protein-optimierte Ernährung
- Mahlzeiten Timing optimiert
- Trainings-Technik optimiert ✅

Ergebnisse statt Features.
Das ist STRONG Coaching.

ERGEBNISSE STATT FEATURES. DAS IST STRONG COACHING.

ISABEL (43)

-10cm Bauchumfang
in 6 Monaten



VORHER → NACHHER

- 6x pro Woche Workouts Zuhause mit Youtube
- Mal Low Carb, mal Keto
- ca. 1500kcal täglich
- Migräne 2-5x im Monat
- 5x pro Woche Workouts Zuhause mit Trainingsplan
- Ausgewogene Makros
- min 1700kcal täglich
- Migräne 1x im Monat

ANNE (41)

-15cm Bauchumfang
-7kg + mehr Muskeln 💪



VORHER → NACHHER

- 4x pro Woche Hot Yoga
- 2x pro Woche Joggen
- Keto Ernährung
- Intervallfasten bis 12 Uhr
- 4-6 Std Schlaf (Hitzewallungen)
- 4x pro Woche Krafttraining im Gym
- Wieder Kohlenhydrate gegessen
- Proteine hochgedreht
- Direkt morgens gefrühstückt
- Schlaf 8-10 Std (Hormone reguliert)

SONJA (42)

-5cm Bauchumfang
nach 2 Wochen !!



VORHER → NACHHER

- 4x pro Woche Joggen
- Vegane Ernährung ohne Tracken
- viele Proteinriegel
- 15.000 Schritte täglich
- 5x pro Woche Krafttraining mit Kettlebells Zuhause
- 1800-2100 kcal, min 120g Protein mit Tracken
- 8000 Schritte täglich

CAROLA (57)

-14cm Bauchumfang
-5kg in 6 Monaten 🌟



VORHER → NACHHER

- 2x pro Woche Krafttraining Zuhause mit viel Gewicht
- 8-10 Reps mit viel Gewicht
- Low Carb Ernährung
- Heißhungerattacken 🍷
- Verdauungsprobleme
- 5x pro Woche Krafttraining Zuhause mit besserer Technik
- Proteine & Carbs rund ums Training
- Alle 3-4 Std gegessen
- Kein Heißhunger & Verdauungsprobleme mehr ❤️

PETRA (52)

-10% Körperfett
in 5 Monaten



VORHER → NACHHER

- 4x pro Woche HIIT Workouts Zuhause
- Ketogene Ernährung
- ca. 1500-1500kcal täglich
- 5x pro Woche Krafttraining im Gym
- Ausgewogene Ernährung
- 2000-2200 kcal täglich

JUTTA (39)

-8kg in 6 Monaten
-6% Körperfett + 3% Muskelmasse



VORHER → NACHHER

- 2x pro Woche Zumba + HIIT Kurse im Gym
- Ketogene Ernährung
- Soft-Fasten 3x pro Jahr
- 3x pro Woche Krafttraining an Geräten im Gym
- Ausgewogene Ernährung mit Kohlenhydraten
- Fasten komplett sein gelassen

HEIKE (41)

+3kg fettfreie Muskelmasse
Body Recomposition 💪



VORHER → NACHHER

- 2x Krafttraining Zuhause
- 5x pro Woche Joggen
- 1x pro Woche Hyrox
- Bis Mittags kaum was gegessen
- 1700kcal täglich (aufgespart für Abends)
- 3x Krafttraining Zuhause
- Cardio 2x 20min nach dem Krafttraining
- 1x pro Woche Hyrox
- Max 1x Joggen pro Woche
- +500kcal (rund ums Training)

ELENA (38)

-10kg nach 9 Monaten
Mehr Muskeln, mehr Definition 💪



VORHER → NACHHER

- 3x pro Woche Krafttraining Zuhause mit Youtube
- 2x Pilates Reformer
- Vegetarische Ernährung mit viel Hülsenfrüchten & Gemüse
- 5x pro Woche Krafttraining Zuhause mit festem Trainingsplan
- Kein Pilates mehr, dafür Spaziergänge
- Vegetarische Ernährung mit viel Hülsenfrüchten & Gemüse + Proteine & Carbs gezielt rund ums Training

ELISABETH (61)

-8kg in 3 Monaten
-8cm Bauchumfang



VORHER → NACHHER

- 3x pro Woche Krafttraining Zuhause
- Bis Mittags nichts essen
- Abends oft Jieper auf Süßes
- 2x pro Woche Krafttraining im Gym 1x zuhause
- Regelmäßiges Essen mit Fokus auf Proteine und Kohlenhydrate rund ums Training

FINDE HERAUS, WELCHE STELLSCHRAUBE BEI DIR AKTUELL FEHLT.

Wenn du wissen möchtest,

- warum du aktuell stagnierst
- was deinen Fortschritt blockiert
- wie dein individueller Fahrplan aussehen könnte

dann buche jetzt dein kostenloses Analysegespräch.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

**KOSTENLOSES
BERATUNGSGESPRÄCH BUCHEN**



"Du musst nicht härter
arbeiten.
Du brauchst den richtigen
Plan."

— Nicolette Scharpenberg
Coach für Frauen 40+