

! Wichtiger Hinweis! Wenn du dir trotz der Videos, nicht sicher bist ob du die Übungen richtig ausführst, schnappt dir im Gym ein Trainer und lass dir die Übungen nochmal Zeigen!

Woche 1 bis Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ganzkörperkraft-Training	Pause	Eigenkörpergewicht-Training	Pause	Ganzkörperkrafttraining	Pause	Pause

Trainingsplan

Tag 1 - Ganzkörperkrafttraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

2 Runden

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks/Hampelmänner
3. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit der Stange
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Katzenbuckel

Haupttraining – Ganzkörper

Satzwiederholungen:

Woche 1: Du absolvierst 3 Sätze á 15 Wiederholungen

Woche 2: Du absolvierst 3 Sätze á 12 Wiederholungen

Woche 3: Du absolvierst 3 Sätze á 10 Wiederholungen

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 15-20

Wiederholungen - wenig Gewicht

! Denk daran, je weniger Wiederholungen du machen sollst, desto mehr Gewicht solltest du nutzen!

Die letzten 2-3 Wiederholungen solltest du schon als anstrengend und schwer empfinden.

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 60 bis 90 Sekunden

Equipment: Kurzhantel, Bank

Übungen		Woche 1	Woche 2	Woche 3
		Gewicht in Kg		
1. Pokalkniebeuge	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
2. Arnoldpresse stehend	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
3. Ausfallschritte nach hinten – pro Bein	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
4. Rudern vorgebeugt beidarmig	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
5. Sumo Kreuzheben	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
6. Brustpresse flach im Hammergriff	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
7. Plank	1. Satz	30 Sek.		
	2. Satz	45 Sek.		
	3. Satz	60 Sek.		

Trainingsplan

Tag 3 – Eigenkörpergewicht-Training

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Skipping
2. Jumping Jacks/Hampelmänner

Runde 2

3. Skipping
4. Jumping Jacks/Hampelmänner

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit der Stange
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Plankrotation
4. Katzenbuckel
5. Skorpion

Haupttraining – Eigenkörpergewicht-Training (Ganzkörper)

Satzwiederholungen:

Woche 1: Du absolvierst 3 Sätze á 30 Sekunden

Woche 2: Du absolvierst 3 Sätze á 45 Sekunden

Woche 3: Du absolvierst 3 Sätze á 60 Sekunden

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 60 bis 90 Sekunden

Übungen		Woche 1	Woche 2	Woche 3
Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?		Wiederholungen		
1. Kniebeuge gesprungen (180° Drehung)	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
2. Stützsprung + Strecksprung	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
3. Explosive SitUps	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
4. Umgekehrter Vierfüßlerstand Hand zum Fuß	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
5. Oberkörperanheben in Bauchlage	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
6. Mountain Climbers	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks/Hampelmänner
3. Skipping

Runde 2

4. Laufen auf der Stelle
5. Jumping Jacks/Hampelmänner
6. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit der Stange
2. Plank Rotation
3. Katzenbuckel

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10-15 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 1: Du absolvierst 3 Sätze á 15 Wiederholungen

Woche 2: Du absolvierst 3 Sätze á 12 Wiederholungen

Woche 3: Du absolvierst 3 Sätze á 10 Wiederholungen

! Denk daran, je weniger Wiederholungen du machen sollst, desto mehr Gewicht solltest du nutzen!

Die letzten 2-3 Wiederholungen solltest du schon als anstrengend und schwer empfinden.

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 60 bis 90 Sekunden

Equipment: Kurzhantel, Schrägbank

Übungen		Woche 1	Woche 2	Woche 3
		Gewicht in Kg		
1. Kniebeuge mit Press	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
2. Rudern einarmig – pro Arm	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
3. Ausfallschritte mit Bizepscurl – pro Bein	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
4. Brustpresse Schräg	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
5. Seitenheben	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
6. Butterfly Reverse	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
7. Trizeps drücken über Kopf	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
8. Plank - 30-60 Sekunden	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			

Woche 4 bis Woche 7

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Beine 1	Oberkörper	HIIT 1	Pause	Beine 2	HIIT 2	Pause

Trainingsplan Tag 1 – Beintraining 1

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute 2 Runden

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks/Hampelmänner
3. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Walkout mit Diagonal Arm- und Beinheben
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Plankrotation
4. Katzenbuckel
5. Skorpion

Haupttraining – Beintraining 1

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 5 Sätze á 8 Wiederholungen

Woche 6+7: Du absolvierst 5 Sätze á 5 Wiederholungen

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 60 bis 90 Sekunden

! Denk daran, je weniger Wiederholungen du machen sollst, desto mehr Gewicht solltest du nutzen!

Die letzten 2-3 Wiederholungen solltest du schon als anstrengend und schwer empfinden.

Equipment: Langhantel, Flachbank

Übungen		Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
		Gewicht in Kg			
1. Frontkniebeuge	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
2. Sumo Kreuzheben	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
3. Ausfallschritte – pro Bein	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
4. Hüftheben mit Langhantel	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
5. Burpee - maximale Wiederholung	1. Satz				

Trainingsplan
Tag 2 – Oberkörpertraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks
3. Skipping

Runde 2

4. Laufen auf der Stelle
5. Jumping Jacks
6. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation
2. Walkout
3. Plank Rotation
4. Katzenbuckel

Haupttraining – Oberkörpertraining

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 5 Sätze á 8 Wiederholungen

Woche 6+7: Du absolvierst 4 Sätze á 15 Wiederholungen

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 60 bis 90 Sekunden

! Denk daran, je weniger Wiederholungen du machen sollst, desto mehr Gewicht solltest du nutzen!

Die letzten 2-3 Wiederholungen solltest du schon als anstrengend und schwer empfinden.

Übungen		Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
		Gewicht in Kg			
1. Klimmzug eng (mit Widerstandsbänder)	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
2. Military Press mit LH	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
3. Rudern vorgebeugt mit LH	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
4. Bankdrücken mit LH	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
5. Toes to Bar – Maximale Wiederholungen	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

2 Runden

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks
3. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation
2. Walkout mit Diagonalem Arm- und Beinheben
3. Plankrotation
4. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT 1

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Nach jeder Runde 30 Sekunden durchatmen und weiter machen

Alle Übungen werden nacheinander absolviert. → 1 Runde = alle Übungen absolvieren

Woche 4: 3 Runden

Woche 5: 4 Runden

Woche 6+7: 5 Runden

Achte auch deine Ausführung! lieber ein paar weniger Wiederholungen und dafür sauber, als viele Falsche

Equipment: Kurzhantel

Übungen			Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
			Gewicht in Kg/ Wiederholungen			
1. Pokal Kniebeuge mit Kurzhantel	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
2. Jumping Jacks			30 Sekunden			
3. Mountain Climbers	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
4. Laufen auf der Stelle			30 Sekunden			
5. Arnoldpresse stehend mit Kurzhantel	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
6. Umgekehrter Vierfüßler mit Hand zum Fuß (diagonal)			30 Sekunden			
7. Oberkörper anheben in Bauchlage	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
8. Explosive Sit ups			30 Sekunden			
9. Stützsprung + Strecksprung	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
10. Plank			30 Sekunden			

Trainingsplan
Tag 5 – Beintraining 2

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks/Hampelmänner
3. Skipping

Runde 2

4. Laufen auf der Stelle
5. Jumping Jacks/Hampelmänner
6. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Hüftsinken mit Armheben
2. Plankrotation
3. Katzenbuckel
4. Skorpion

Haupttraining – Beine 2

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 5 Sätze á 10 Wiederholungen

Woche 6+7: Du absolvierst 4 Sätze á 15 Wiederholungen

! Denk daran, je weniger Wiederholungen du machen sollst, desto mehr Gewicht solltest du nutzen!

Die letzten 2-3 Wiederholungen solltest du schon als anstrengend und schwer empfinden.

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 60 bis 90 Sekunden

Equipment: Kurzhantel, Langhantel, Flachbank

Übungen		Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
		Gewicht in Kg			
1. Kreuzheben mit Kurzhantel	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
2. Ausfallschritt mit Bizeps Curl	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
3. Pokal Kniebeuge	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
4. Beckenheben mit LH	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
	4. Satz				
	5. Satz				
5. Sumo Jump –Maximale Wiederholungen	1. Satz				

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

2 Runden

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks
3. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation
2. Walkout
3. Plank Rotation
4. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT 2

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Nach jeder Runde 30 Sekunden durchatmen und weiter machen

Alle Übungen werden nacheinander absolviert. → 1 Runde = alle Übungen absolvieren

Woche 4: 3 Runden

Woche 5: 4 Runden

Woche 6+7: 5 Runden

Achte auf deine Ausführung! Mir ist lieber, du benötigst etwas länger und arbeitest dafür sauber, als wenn du sehr schnell bist und deine Ausführung darunter leiden muss.

Equipment: Kurzhantel

Übungen			Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
			Gewicht in Kg/ Wiederholungen			
1. Kniebeuge mit Press – Kurzhantel	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
2. Jumping Jacks/ Hampelmänner			30 Sekunden			
3. Explosive SitUps	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
4. Laufen auf der Stelle			30 Sekunden			
5. Ausfallschritte mit Bizeps Curl - Kurzhantel	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
6. Umgekehrter Vierfüßler mit Hand zum Fuß (diagonal)			30 Sekunden			
7. vorgebeugtes Rudern (beidarmig) - Kurzhantel	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
8. Explosive Sit ups			30 Sekunden			
9. Burpee	60 Sek.	1. Runde				
		2. Runde				
		3. Runde				
		4. Runde				
		5. Runde				
10. Fahrrad fahren auf dem Rücken			30 Sekunden			

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ganzkörpertraining Doppelübungen 1	Pause	HIIT 25/15/10	Ganzkörper- Doppelübungen 2	Pause	HIIT 25/15/10	Pause

Trainingsplan

Tag 1 – Ganzkörpertraining
Doppelübungen 1

Aufwärmen

3 Runden:

1. Seilspringen – 2 Minuten
2. Jumping Jacks/Hamplmäner – 1 Minute

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Hüftsenken mit Armheben
2. Plank Rotation
3. Katzenbuckel
4. Skorpion

Haupttraining – Ganzkörpertraining – Doppelübungen 1

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10 Wiederholungen

Die Doppelübungen (Übung A und B) werden hintereinander ausgeführt zwischen diesen zwei Übungen 10 Sekunden Pause

Regeln der Pausenzeiten

Satz-Pausenzeiten 45 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 90 Sekunden

Gewicht: im mittlere Bereich 60% deiner Maximalkraft

Equipment: Kurzhantel, Flachbank

Übungen		1 Satz	2 Satz	3 Satz	4 Satz
		Gewicht in Kg			
1. Doppelübung: a. Pokal Kniebeuge mit Kurzhantel b. Umsetzen und Stoßen mit Kurzhantel	Je 12 Wdh*				
2. Doppelübung: a. Ausfallschritt nach hinten mit Kurzhantel b. Rudern vorgebeugt beidarmig mit Kurzhantel	Je 12 Wdh				
3. Dopppeübung: a. Kreuzheben mit Kurzhantel b. Brustpresse flach eng	Je 12 Wdh				
4. Doppelübung a. Burpees b. Toes to bar	Je 12 Wdh				

* Wdh = Wiederholungen

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Laufen auf der Stelle
2. Jumping Jacks/Hampelmänner
3. Skipping

Runde 2

4. Laufen auf der Stelle
5. Jumping Jacks/Hampelmänner
6. Skipping

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation
2. Plankrotation
3. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT – 25/15/10

Es gibt 5 Übungen à drei Runden. In der ersten Runde absolvierst du alle 5 Übungen 25-mal. Ohne Pause gehst du in die zweite Runde über und absolvierst alle 5 Übungen nur noch 15-mal. Wieder ohne Pause geht es in die dritte Runde, jetzt wiederholst du die 5 Übungen je 10-mal. Stoppe deine Zeit und verbessere dich im nächsten Training.

Regeln der Pausenzeiten

Es gibt in diesem Workout keine Pausen

Achte auf deine Ausführung! Mir ist lieber, du benötigst etwas länger und arbeitest dafür sauber, als wenn du sehr schnell bist und deine Ausführung darunter leiden muss.

25/15/10

Übungen	
1. Kniebeuge gesprungen (180°)	
2. Explosive SitUps	
3. Burpee	
4. Ausfallschritt gesprungen	
5. Oberkörper anheben in Bauchlage	
Benötigte Zeit für alle 3 Runden:	

Trainingsplan
 Tag 4 – Ganzkörpertraining
 Doppelübungen 2

Aufwärmen

3 Runden:

1. Seilspringen – 2 Minuten
2. Jumping Jacks/Hampelmänner – 1 Minute

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Hüftsinken mit Armheben
2. Plankrotation
3. Katzenbuckel
4. Skorpion

Haupttraining – Ganzkörpertraining – Doppelübungen 2

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10 Wiederholungen

Die Doppelübungen (Übung A und B) werden hintereinander ausgeführt zwischen diesen zwei Übungen 10 Sekunden Pause

Regeln der Pausenzeiten

Satz-Pausenzeiten 45 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 90 Sekunden

Gewicht: im mittlere Bereich 80% deiner Maximalkraft

Equipment: Kurzhantel, Flachbank

Übungen		1 Satz	2 Satz	3 Satz	4 Satz
		Gewicht in Kg			
1. Doppelübung: a. Pokal Kniebeuge mit Kurzhantel b. Military Press	Je 6 Wdh*				
2. Doppelübung: a. Front Ausfallschritte mit der Langhantel b. Rudern vorgebeugt im Obergriff mit der Langhantel	Je 6 Wdh				
3. Dopppeübung: a. Beckenheben mit der Langhantel b. Chin Ups (alternativ mit Widerstandsband)	Je 6 Wdh				
4. Doppelübung a. Sumo Kreuzheben mit Langhantel b. Brustpresse flach eng mit Langhantel	Je 6 Wdh				

*Wdh= Wiederholung