

Woche 1 bis Woche 3

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ganzkörperkraftraining	Pause	Bauch-Training	Pause	Ganzkörperkraftraining	Pause	Pause

Trainingsplan

Tag 1 - Ganzkörperkraftraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

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

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Stützrotation
2. Walkout
3. Hüftsenken mit Armheben

Haupttraining – Ganzkörpertraining

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. Squat	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
2. Liegestütze auf Knien mit Erhöhung	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
3. Ausfallschritte nach hinten	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
4. Diagonales Bein- und Armheben	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
5. Pendelsquats	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
6. Walkout mit Füße berühren	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
7. Plank	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			

Trainingsplan
Tag 3 – Bauchtraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Skipping
2. Seal Jumps

Runde 2

3. Skipping
4. Seal Jumps

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Sonnengruß
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Stützrotation
4. Skorpion
5. Walkout mit gestreckten Beinen

Haupttraining – Bauchtraining

Satzwiederholungen:

Woche 1+2: Du absolvierst 3 Sätze á 30 Sekunden

Woche 3: Du absolvierst 3 Sätze á 45 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. Diagonales Bein- und Armheben	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
2. Crunch reverse	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
3. Bergsteiger	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
4. Fahrrad	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
5. Diagonales Bein- und Armheben	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
6. Stützstand	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			

Trainingsplan
Tag 5 - Ganzkörperkrafttraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

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

Runde 2

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

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Beinschwingen in Bauchlage
2. Sonnengruß

Haupttraining – Ganzkörpertraining

Satzwiederholungen:

Woche 1+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
<i>Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?</i>		Wiederholungen		
1. Bulgarian Split Squats – Pro Bein	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
2. Thai PushUps auf den Knien	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
3. Pandel Squats	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
4. Vierfüßler Kick Back – Pro Bein	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
5. Stützstand mit Beine seitlich anziehen	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
6. Walkout mit Füße berühren	1. Satz			
	2. Satz			
	3. Satz			
7. Vierfüßler mit Knie in der Luft	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
Ganzkörperzirkeltraining	Bauch-Training	Pause	Beintraining	Pause	Ganzkörpertraining	Pause

Trainingsplan

Tag 1 - Ganzkörpertraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Marschieren auf der Stelle
2. Seal Jumps
3. Walking Kicks

Runde 2

4. Marschieren auf der Stelle
5. Seal Jumps
6. Walking Kicks

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Walkout
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Skorpion
4. Beinschwingen in Bauchlage

Haupttraining – Ganzkörperzirkeltraining

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 5 Runden á 45 Sekunden

Woche 6+7: Du absolvierst 4 Runden á 60 Sekunden

Regeln der Pausenzeiten

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten: keine Pausen

Runden-Pausenzeiten: 30 Sekunden

Übungen		Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?		Wiederholungen			
1. Gesprungene Squats am Stuhl	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
2. Stützsprung	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
3. Russian Twist	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
4. Back Changer	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
5. Crunches mit Gestreckten Armen	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				

Trainingsplan
Tag 2 – Bauchtraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Skipping
2. Seal Jumps

Runde 2

3. Skipping
4. Seal Jumps

Mobilität - Jeweils 1 Minute

1. Sonnengruß
2. Skorpion
3. Walkout mit gestreckten Beinen

Haupttraining – Bauchtraining

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 3 Sätze á 45 Sekunden

Woche 6+7: 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 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?		Wiederholungen			
1. Beinheben in Rückenlage	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
2. Diagonale Cruches kurz und lang	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
3. Seitstütz auf den Knien oder ganz	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
4. kleine Crunches	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
5. Backchanger	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
6. Plank	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				

Trainingsplan
Tag4 - Beintraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Seilspringen
2. Jumping Jacks/ Hampelmänner
3. Knie anheben

Runde 2

4. Seil springen
5. Jumping Jacks/ Hampelmänner
6. Knie anheben

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Beinschwingen in Bauchlage
2. Sonnengruß

Haupttraining – Beintraining

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 3 Sätze á 60 Sekunden

Woche 6+7: Du absolvierst 3 Sätze á 90 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 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?		Wiederholungen			
1. Einbeinige Squats mit Stuhl – pro Seite	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
2. Side Lunges – pro Seite	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
3. Bulgarian Split Squats – pro Seite	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
4. Beckenheben breit	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
5. Kreuzausfallschritt	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
6. Vierfüßler Kick Back	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
7. Beinheben im Vierfüßlerstand	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				

Trainingsplan

Tag 6 - Ganzkörperkrafttraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Seal Jumps
2. Jumping Jacks/ Hampelmänner
3. Auf der Stelle laufen

Runde 2

4. Seal Jumps
5. Jumping Jacks/ Hampelmänner
6. Auf der Stelle laufen

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Stützrotation
2. Hüftsinken mit Arm heben
3. Skorpion

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Satzwiederholungen:

Woche 4+5: Du absolvierst 3 Sätze á 15 Wiederholungen

Woche 6+7: Du absolvierst 4 Sätze á 20 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

Übungen		Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7
		Setz ein Hacken in das Kästchen, wenn du die Übung und den Satz absolviert hast.			
1. Sumo Squats	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
2. Thai PushUps auf den Knien oder normal	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
3. Step Up am Stuhl	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
4. Beckenheben einbeinig – WDH pro Seite	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
5. Walkout PushUp	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				
6. Stützstand mit Biene öffnen und schließen	1. Satz				
	2. Satz				
	3. Satz				

Woche 8

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Ganzkörper-zirkeltraining	Bauch-Zirkel	Ganzkörperkraft-training	Pause	Beintraining	Ganzkörper-zirkeltraining	Pause

Trainingsplan

Tag 1 - Ganzkörperzirkeltraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Power Jacks
2. Side Jacks/ Seitsprünge
3. Seal Jupms

Runde 2

4. Power Jacks
5. Side Jacks/ Seitsprünge
6. Seal Jupms

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Walkout
2. Beinschwüngen in Bauchlage
3. Sonnengruß

Haupttraining – Ganzkörperzirkeltraining

Regeln der Pausenzeiten

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten: keine Pausen

Runden-Pausenzeiten: 30 Sekunden

4 Runden, je Übungen 45 Sekunden

Übungen	1 Runde	2 Runde	3 Runde	4 Runde
<i>Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?</i>	Wiederholungen			
1. 180° Squat				
2. Half Burpee				
3. Explosive SitUps				
4. Explosive Liegestütze auf den Knien/ Explosive Liegestütze				
5. Backchanger				

Trainingsplan
Tag 2 – Bauchzirkel

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Walking Kicks
2. Seal Jumps
3. Auf der Stelle laufen

Runde 2

4. Walking Kicks
5. Seal Jumps
6. Auf der Stelle laufen

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Sonnengruß
2. Skorpion
3. Walkout mit gestreckten Beinen

Haupttraining – Bauchzirkel

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten: Keine Pause

Runden-Pausenzeiten: 45 Sekunden

→ 4 Runden, je Übungen 45 Sekunden

Übungen	1 Runde	2 Runde	3 Runde	4 Runde
<i>Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?</i>	Wiederholungen			
1. Explosive SitUps				
2. Diagonale Crunches kurz und lang				
3. Seitstütz mit Wippen/ Ohne Wippen				
4. Russian Twist				
5. Klappmesser				
6. Backchanger				

Trainingsplan

Tag 3 - Ganzkörperkrafttraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Seal Jumps
2. Jumping Jacks/ Hampelmänner
3. Auf der Stelle laufen

Runde 2

4. Seal Jumps
5. Jumping Jacks/ Hampelmänner
6. Auf der Stelle laufen

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Stützrotation
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Skorpion

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

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	Sekunden	1 Satz	2 Satz	3 Satz
<i>Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?</i>	Wiederholungen			
1. Frog Jumps mit Drehung	60 - 90			
2. Liegestütze mit Rotation auf den Knien /Liegestütze mit Rotation	90			
3. Bulgarian Split Squats	45 pro Bein			
4. Kerze	90			
5. Stützstand Beine seitlich anziehen	60- 90			

Trainingsplan
Tag 5 - Beintraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Jumping Jacks/Hampelmänner
2. Side Jumps
3. Knie anheben

Runde 2

4. Jumping Jacks/Hampelmänner
5. Side Jumps
6. Knie anheben

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Beinschwingen in Bauchlage
2. Skorpion
3. Sonnengruß
4. Stützrotation

Haupttraining – Beintraining

Satzwiederholung:

Alle Übungen werden á 3 Sätze je 60 Sekunden absolviert

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	1 Satz	2 Satz	3 Satz
<i>Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?</i>			
1. Gesprungene Ausfallschritte mit Squat			
2. Pandel Squat			
3. Skater Lunges			
4. Beckenheben mit Füße aneinander			
5. Enge Squat			
6. StepUp am Stuhl			
7. Füße in Richtung Decke			

Trainingsplan

Tag 6 - Ganzkörperzirkeltraining

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Skipping
2. Jumping Jacks/Hampelmänner
3. Walking Kicks

Runde 2

4. Skipping
5. Jumping Jacks/Hampelmänner
6. Walking Kicks

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Walkout
2. Beinschwingen in Bauchlage
3. Hüftsenken mit Armheben

Haupttraining – Ganzkörperzirkeltraining

Regeln der Pausenzeiten

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten: keine Pausen

Runden-Pausenzeiten: 30 Sekunden

→ 5 Runden je Übungen 45 Sekunden

Übungen	1 Runde	2 Runde	3 Runde	4 Runde	5 Runde
<i>Wie viele Wiederholungen hast du geschafft in der angegebenen Zeit?</i>	Wiederholungen				
1. Burpee Jump					
2. kleine Crunches					
3. Spiderman PushUp auf Knien					
4. gesprungene Squats					
5. Vierfüßlerstand mit diagonal Bein- und Armheben					