

! 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 1-4

| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|---------------------------|-------|--------|-------|----------------------------|--------|-------|
| Ganzkörperkrafttraining I | Pause | HIIT 1 | Pause | Ganzkörperkrafttraining II | HIIT 2 | Pause |

Trainingsplan

Tag 1 – Ganzkörperkrafttraining 1

Aufwärmen – 10 Minuten

1. Seilspringen oder Laufen auf dem Laufband

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit Stange
2. Hüftsinken mit Armheben
3. Beinschwingen in Bauchlage
4. Skorpion

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Jede Übung + 1 Aufwärmätze á 10-15 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 1+2: Du absolvierst 5 Sätze á 5 Wiederholungen

Woche 3+4: Du absolvierst 6 Sätze á 6 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

Equipment: Langhantel, Bank

| Übungen | | Woche 4 | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 |
|--|---------|---------------|---------|---------|---------|
| | | Gewicht in Kg | | | |
| 1. Kniebeuge mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 2. Bankdrücken | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 3. Ausfallschritte mit Langhantel (Beine immer im Wechsel) | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 4. Rudern vorgebeugt mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 5. Military Press mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 6. Plank | 3x | Je 1 Minute | | | |

Trainingsplan Tag 3 - HIIT 1

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1. Skipping
2. Jumping Jacks

Runde 2

3. Skipping
4. Jumping Jacks

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit Stange
2. Walkout mit diagonalem Arm- und Beinheben
3. Beinschwingen in Bauchlage
4. Skorpion
5. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT – System 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

25/15/10

Equipment: Kurzhantel

| Übungen | | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|--|---------|---------------|---------|---------|---------|
| | | Gewicht in Kg | | | |
| 1. Kniebeuge mit Press mit Kurzhantel | 25 Wdh* | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| 2. Explosive Situps | 25 Wdh | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| 3. Stützsprung mit Strecksprung | 25 Wdh | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| 4. Ausfallschritt mit Bizeps Curl (Kurzhantel) | 25 Wdh | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| 5. Oberkörper anheben in Bauchlage | 25 Wdh | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| 6. Half Burpee | 25 Wdh | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| 7. Rudern vorgebeugt mit Kurzhantel | 25 Wdh | | | | |
| | 15 Wdh | | | | |
| | 10 Wdh | | | | |
| Gesamtzeit | | | | | |

* Wdh= Wiederholung

Aufwärmen – 10 Minuten

1. Springseil oder laufen auf dem Laufband

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Arm Rotation mit Stange
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Katzenbuckel

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Jede Übung + 1 Aufwärmesatz á 10-15 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 1+2: Du absolvierst 5 Sätze á 5 Wiederholungen

Woche 3+4: Du absolvierst 6 Sätze á 6 Wiederholungen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten bis 60 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten bis 90 Sekunden

Equipment: Langhantel

| Übungen | | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|---|---------|-------------------|---------|---------|---------|
| | | Gewicht in Kg | | | |
| 1. Kniebeuge mit Press mit der Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 2. Chin Ups mit oder ohne Widerstandsband | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 3. Beckenheben mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 4. Sumo Kreuzheben mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 5. Bankdrücken eng mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| | 5. Satz | | | | |
| | 6. Satz | | | | |
| 6. Roll Outs | 3 Sätze | 10 Wiederholungen | | | |
| 7. Beinheben in Rückenlage | 3 Sätze | 10 Wiederholungen | | | |

Trainingsplan

Tag 6 - HIIT 2

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

1min Skipping

1min Jumping Jacks/Hampelmänner

Runde 2

1min Skipping

1min Jumping Jacks/Hampelmänner

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit Stange

2. Walkout mit diagonalem Arm- und Beinheben

3. Hüftsenken mit Armheben

4. Skorpion

5. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT – System 10 bis 1

Du hast 5 Übungen und zehn Runden. In der ersten Runde absolvierst du alle Übungen 10-mal. Ohne Pause gehst du in die zweite Runde und absolvierst alle Übungen nur noch 9-mal. So geht es weiter, bis du die letzte beziehungsweise die zehnte Runde erreicht hast. Jetzt absolvierst du alle 5 Übungen, nur noch ein mal. Stoppe deine Zeit und verbessere dich im nächsten Training.

Regeln der Pausenzeiten

Es gibt in diesem Workout keine Pausen

10 bis 1

Equipment: Kurzhantel

| Übungen | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|---|---------|---------|---------|---------|
| 1. Kreuzheben mit Kurzhantel | | | | |
| 2. Burpee | | | | |
| 3. Explosive Sit Ups | | | | |
| 4. Hammer Curl mit Kurzhantel | | | | |
| 5. Trizeps drücken über Kopf mit Kurzhantel | | | | |
| Gesamtzeit: | | | | |

Woche 5 - 8

| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 |
|--------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|--------|--------------------------------------|-------|
| Ganzkörperkraft – Doppelübungen 1 | HIIT 1 | Pause | Ganzkörperkraft – Doppelübungen 2 | HIIT 2 | Ganzkörperkraft – Doppelübungen 3 | Pause |

Trainingsplan

Tag 1 – Ganzkörperkrafttraining
Doppelübungen 1

Aufwärmen – 10 Minuten

1. Springseil oder Laufen auf dem Laufband

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit Stange
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Beinschwingen in Bauchlage
4. Skorpion
5. Katzenbuckel

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Jede Übung + 1 Aufwärmatz á 10-15 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 5+6: Du absolvierst 4 Sätze á 6 Wiederholungen – Du solltest 80% deines Maximalgewichtes nutzen*

Woche 7+8: Du absolvierst 4 Sätze á 15 Wiederholungen – Du solltest 50% deines Maximalgewichtes nutzen *

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 90 Sekunden

Equipment: Langhantel, Bank

| Übungen | | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 | Woche 8 |
|---|---------|---------------|---------|---------|---------|
| | | Gewicht in Kg | | | |
| | | 6 Wdh | 6 Wdh | 15 Wdh | 15 Wdh |
| 1. Doppelübung: a. Kniebeuge mit Langhantel b. Military Press mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 2. Doppelübung: a. Sumo Kreuzheben mit Langhantel b. Bankdrücken | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 3. Doppelübung: a. Ausfallschritte mit Langhantel (Beine immer im Wechsel) b. Chin Ups (alternativ mit Widerstandsband) | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 4. Doppelübung: a. Beckenheben mit Langhantel b. Rudern vorgebeugt mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 5. Doppelübung: a. Toes to Bar b. Roll Outs mit Langhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |

Trainingsplan
 Tag 2 - HIIT 1

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

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

Runde 2

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

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Arm Rotation mit Stange
2. Walkout mit diagonalem Arm- und Beinheben
3. Hüftsenken mit Armheben
4. Beinschwingen in Bauchlage
5. Skorpion
6. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT – System 40/30/20/10

Es gibt 8 Übungen à 4 Runden. In der ersten Runde absolvierst du alle 8 Übungen 40-mal. Ohne Pause gehst du in die zweite Runde über und absolvierst alle 8 Übungen nur noch 30-mal. Wieder ohne Pause geht es in die dritte Runde, jetzt wiederholst du die 8 Übungen je 20-mal. Ohne Pause geht es in die letzte Runde, jetzt wiederholst du die 8 Übungen je 10-mal. Stoppe deine Zeit und verbessere dich im nächsten Training.

Regeln der Pausenzeiten

Es gibt in diesem Workout keine Pausen

40/30/20/10

| Übungen | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 | Woche 8 |
|--|---------|---------|---------|---------|
| 1. Kniebeuge gesprungen (180° Drehung) | | | | |
| 2. Explosive Sit Ups | | | | |
| 3. Burpee | | | | |
| 4. Ausfallschritt gesprungen | | | | |
| 5. Umgekehrter Vierfüßler mit Hand zu Fuß (Diagonal) | | | | |
| 6. Fahrrad fahren in Rückenlage | | | | |
| 7. Oberkörper anheben in Bauchlage | | | | |
| 8. Mountain Climbers | | | | |
| Gesamtzeit: | | | | |

Aufwärmen – 10 Minuten

1. Springseil oder laufen auf dem Laufband

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit Stange
2. Walkout mit diagonalem Arm- und Beinheben
3. Hüftsenken mit Armheben
4. Beinschwingen in Bauchlage
5. Skorpion

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Jede Übung + 1 Aufwärmatz á 10-15 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 5+6: Du absolvierst 4 Sätze á 8 Wiederholungen – Du solltest 80% deines Maximalgewichts nutzen*

Woche 7+8: Du absolvierst 4 Sätze á 15 Wiederholungen – Du solltest 50% deines Maximalgewichts nutzen*

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere Pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 90 Sekunden

Equipment: Kurzhantel, Bank

| Übungen | | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 | Woche 8 |
|--|---------|---------------|---------|---------|---------|
| | | Gewicht in Kg | | | |
| | | 8 Wdh | 8 Wdh | 15 Wdh | 15 Wdh |
| 1. Doppelübung: a. Kniebeuge mit Umsetzen mit Kurzhantel b. Klimmzug mit oder ohne Widerstandsbänder | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 2. Doppelübung: a. Ausfallschritt mit Press mit Kurzhantel b. Rudern vorgebeugt Beidarmig mit Kurzhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 3. Doppelübung: a. Kreuzheben mit Kurzhantel b. Brustpresse Schräg | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 4. Doppelübung: a. Russian Step Up mit Kurzhantel b. Trizeps drücken über Kopf mit Kurzhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 5. Doppelübung: a. Bizeps Curl mit eindrehen b. Butterfly Reverse | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |

Aufwärmen – Jeweils 1 Minute

Runde 1

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

Runde 2

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

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Armrotation mit Stange
2. Hüftsinken mit Armheben
3. Beinschwingen in Bauchlage
4. Skorpion
5. Katzenbuckel

Haupttraining – HIIT – System RUN & SHAPE

Es gibt 10 Intervall Läufe, nach jedem Lauf gibt es eine Übung, mit einer vorgegebenen Wiederholungen. Stoppe deine Zeit und verbessere dich im nächsten Training.

Den Lauf mit den Eigenkörpergewichtsübungen kannst du auf dem Laufband in deinem Studio oder auch draußen machen. Wichtig ist, dass du in jedem Lauf, so schnell läufst wie du kannst, denn nur dann wirst du schneller und leistungsfähiger.

Regeln der Pausenzeiten

Es gibt in diesem Workout keine Pausen

Run & Shape

Equipment: Optimal ist ein Woodway, Optional Laufband

| Zeit/Wiederholungen | | Übung |
|---------------------|-------------|---|
| 1. | 2 Minuten | Sprint |
| | 100 Wdh | Explosiv Sit Ups |
| 2. | 1:50 | Sprint |
| | 90 Wdh | Oberkörper anheben in Bauchlage |
| 3. | 1:40 Minute | Sprint |
| | 80 Wdh | Fahrrad fahren auf dem Rücken |
| 4. | 1:30 Minute | Sprint |
| | 70 Wdh | Russian Twist |
| 5. | 1:20 Minute | Sprint |
| | 60 Wdh | Mountain Climbers |
| 6. | 1:10 Minute | Sprint |
| | 50 Wdh | Umgekehrter Vierfüßlerstand mit Hand zum Fuß (diagonal) |
| 7. | 1 Minute | Sprint |
| | 40 Wdh | Sumo Jump |
| 8. | 50 Sekunden | Sprint |
| | 30 Wdh | Burpee |
| 9. | 40 Sekunden | Sprint |
| | 20 Wdh | Ausfallschritte gesprungen (pro Bein) |
| 10. | 30 Sekunden | Sprint |
| | 10 Wdh | Sit Jumps mit Hohem Sprung |

Trainingsplan

Tag 6 - Ganzkörperkrafttraining – Doppelübungen 3

Aufwärmen - 10 Minuten

1. Springseil oder laufen auf dem Laufband

Mobilität – Jeweils 1 Minute

1. Arm Rotation mit Stange
2. Hüftsenken mit Armheben
3. Beinschwingen in Bauchlage
4. Skorpion
5. Katzenbuckel

Haupttraining – Ganzkörperkrafttraining

Jede Übung + 1 Aufwärm Satz á 10-15 Wiederholungen

Satzwiederholungen:

Woche 5+6: Du absolvierst 4 Sätze á 8 Wiederholungen – Du solltest 80% deines Maximalgewichtes nutzen*

Woche 7+8: Du absolvierst 4 Sätze á 12 Wiederholungen – Du solltest 50% deines Maximalgewichtes nutzen*

Regeln der Pausenzeiten

Diese kannst du je nach eigenem Körpergefühl setzen

Unsere pausen - Empfehlung:

Satz-Pausenzeiten 45 Sekunden

Übungs-Pausenzeiten 90 Sekunden

Equipment: Langhantel, Kurzhantel, Flachbank

| Übungen | | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 | Woche 8 |
|---|---------|---------------|---------|---------|---------|
| | | Gewicht in Kg | | | |
| | | 8 Wdh | 8 Wdh | 12 Wdh | 12 Wdh |
| 1. Doppelübung: a. Highpull mit Langhantel b. Umsetzen und Stoßen mit der Kurzhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 2. Doppelübung: a. Kniebeuge mit Sprung mit der Kurzhantel b. Seitenheben mit der Kurzhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 3. Doppelübung: a. Beckenheben mit der Langhantel b. Sumo Kreuzheben mit der Kurzhantel | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 4. Doppelübung: a. Front Ausfallschritt mit der Langhantel b. Rudern vorgebeugt mit der Kurzhantel (beidarmig) | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |
| 5. Doppelübung: a. Toes to Bar b. Beinheben in Rückenlage | 1. Satz | | | | |
| | 2. Satz | | | | |
| | 3. Satz | | | | |
| | 4. Satz | | | | |

***Maximalkraft ermitteln:**

Ermittlung der Maximalkraft durch das Wiederholungsmaximum.

Bei dieser Technik wird die Maximalkraft über die Anzahl der maximal möglichen Wiederholungen bestimmt. Nach dem Aufwärmen wählen Sie ein Gewicht bei dem Sie mehrere Wiederholungen ausführen können. Die maximale Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen dient zur Ermittlung der Maximalkraft. Falls Sie mit dem Gewicht mehr als 20 Wiederholungen schaffen sollten Sie den Test nach einer Pause mit einem höheren Gewicht wiederholen.

Je niedriger die maximale Anzahl an Wiederholungen ist umso genauer ist die Bestimmung der Maximalkraft.

Zur Bestimmung der Maximalkraft wird folgende Tabelle verwendet.

| Bestimmung der Maximalkraft | |
|------------------------------------|--------------------|
| Wiederholungen | % der Maximalkraft |
| 1 | 100 % |
| 2 | 95 % |
| 3 - 4 | 90 % |
| 5 - 6 | 85 % |
| 7 - 8 | 80 % |
| 9 - 10 | 75 % |
| 11 - 13 | 70 % |
| 14 - 16 | 65 % |
| 17 - 20 | 60 % |
| 21 - 24 | 55 % |

Beispiel: Wenn Sie bei einem Gewicht von 20 KG max korrekt ausführen können, dann ergibt sich folgende $20\text{kg}/80*100 = 25 \text{ kg}$