

TRAININGSPLAN: ABNEHMEN

Warm-up:

| Übungen | Link |
|-------------------------|---|
| Shoulder Routine | https://bit.ly/2S75NDQ |
| Squat Routine | https://bit.ly/2UT7XIT |
| Morgen Mobility Routine | https://bit.ly/2GkzP5q |

Training:

40/30/20/10 – Zirkeltraining auf Zeit oder Runden

Stelle dir einen Timer und schaffe so viele Runden wie möglich in 10/15/20 Minuten oder versuche alternativ 10-15 Runden so schnell wie möglich zu machen.

| Übung | Wiederholungen | Pause |
|------------------|----------------|--------|
| Air Squat | 40r | |
| Lunge im Wechsel | 30r | |
| Push-up | 20r | |
| Krabbeln | 10 Meter | 20-30s |

Training 10-10/20-20 – Zirkel auf Runden

| Übung | Wiederholungen | Pause |
|------------------------|----------------|-------|
| Box Step mit Gewicht | 10r pro Bein | |
| Rudern (an Ringen/TRX) | 10r | |
| Tuck Up | 20r | |
| Mountain Climber | 20r Pro Bein | 60s |

Training Build Up

| Übung | Wiederholungen | Pause |
|------------------|----------------|-------|
| Kreuzheben | 8r | |
| Push Press | 10r | |
| Kettlebell Swing | 20r | |
| Seilspringen | 60s | 90s |

Trainingsplan Krafttraining

| | Übungen | Sätze & Wiederholungen | Pause |
|---|------------------------|------------------------|-------|
| A | Liegestütz & Rudern | 5x 8-10r | 60s |
| B | Squat & Military Press | 4x 8-10r | 60s |

| | | | |
|---|--------------------|------------|-----|
| C | Lunge & Kreuzheben | 3-4x 8-10r | 60s |
|---|--------------------|------------|-----|

| Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 |
|---|---|---|
| A = 5 Sätze B = 4 Sätze C = 3-4 Sätze | B = 5 Sätze C = 4 Sätze A = 3-4 Sätze | C = 5 Sätze A = 4 Sätze B = 3-4 Sätze |

Cool Down:

Auslockern und leicht dehnen oder mobilisieren, evtl. ausrollen mit einer Blackroll.
Alternativ kannst du dich auch auslaufen oder Radfahren für 5-10 Minuten.

Starte das Training immer mit einem Warmup, damit dein Körper auf Temperatur kommt. Nutze dabei auch Mobilisationsübungen, damit deine Gelenke durchbewegt werden und dein Nervensystem angeregt wird. Dadurch kannst du Verletzungen vermeiden und hast mehr Kontrolle und Kraft bei den Übungen.

Variiere dein Training!

Beispiel

| Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Training 40/30/20/10 | Training 10-10/20-20 | Training Build Up |
| Spaziergang 60min | Trainingsplan Krafttraining | Training 10-10/20-20 |
| Training Build Up | Joggen/Radfahren 30-40 min | Trainingsplan Krafttraining |
| Trainingsplan Krafttraining | Training 40/30/20/10 | Training 40/30/20/10 |

Starte dann wieder bei Woche 1 und versuche im Lauf der Zeit deine Gewichte zu erhöhen, deine Zeiten zu verbessern oder mehr Runden zu schaffen.

Setze dir keine allzu festen Regeln und variiere viele Trainings.

Du kannst die Trainings auf Zeit oder Runden ansetzen, du kannst die Gewichte verändern und es eher etwas langsamer und mit mehr Kraft oder weniger Gewicht, schneller und auf mehr Ausdauer trainieren.

Achte auch auf deine tägliche Leistungsbereitschaft, denn es ist nicht nötig jeden Tag alles zu geben, was du hast.

Wenn du dich schon total erledigt fühlst, trainiere je nach Empfinden trotzdem und reduziere die Gewichte. Achte dabei jedoch auf eine bessere Technik. Du stellst somit deinen Fokus des Trainings um und bleibst trotzdem in deiner Trainingsroutine. So bewegst du dich, baust Stress ab, verbesserst deine Ausführung und kommst trotzdem ins Schwitzen und fühlst dich danach besser als zuvor.

Sei kreativ und nutze die FB Gruppe um deine Ideen zu erzählen und um Rat zu Fragen.

