

Trainingsplan Strandfigur

1

WICHTIG: Vor jeder Trainingseinheit sollten mindestens 2 Übungen aus dem Aufwärmprogramm und nach jeder Trainingseinheit alle Übungen aus dem Dehnprogramm durchgeführt werden!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	Krafttraining: Ü1: Jumping Jack Ü2: Liegestütz „bergab“ Ü3: Beincurl auf dem Gymnastikball Ü4: Ausfallschritt mit Seitbeugen ...❖ je 2 Runden		20 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + Krafttraining: Ü1: Liegestütz-Crunch Ü2: Bodypress mit Gymnastikball Ü3: One-Hand-Press Ü4: Einbeinige Kniebeuge mit Gymnastikball ...❖ je 2 Runden		Persönliches Schwerpunkttraining: Arme/Schulter: Ü1: Liegestütz „bergab“ Ü2: One Hand Press Beine/Po: Ü1: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü2: Beincurl auf dem Gymnastikball Bauch: Ü1: Hip-lift mit Fitnessband Ü2: Crunch im Seitstütz ...❖ je 3 Runden		Komplettprogramm: Bauch, Beine, Po ...❖ 1 – 2 Runden
Woche 2	Wiederholung Woche 1		Wiederholung Woche 1		Wiederholung Woche 1		Wiederholung Woche 1
Woche 3	Krafttraining: Ü1: Jumping Jack Ü2: Schattenboxen Ü3: Burpee Ü4: Ausfallschritt mit Seitbeugen ...❖ je 3 Runden		25 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + Krafttraining: Ü1: Liegestütz-Crunch Ü2: Schattenboxen Ü3: Bodypress mit Gymnastikball Ü4: Beincurl auf dem Gymnastikball ...❖ je 3 Runden		Persönliches Schwerpunkttraining: Arme/Schulter: Ü1: Liegestütz „bergab“ Ü2: One Hand Press Beine/Po: Ü1: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü2: Beincurl auf dem Gymnastikball Bauch: Ü1: Bodypress mit Gymnastikball Ü2: Liegestütz-Crunch ...❖ je 3 Runden		Komplettprogramm: Bauch, Beine, Po ...❖ 1 – 2 Runden

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 4	Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3
Woche 5	Kräftigung: Ü1: One-Hand-Press Ü2: Seitzug innen Ü3: Liegestütz diagonal Ü4: Käfer Ü5: Schwingen in die Sumohocke ...❖ je 3 Runden		30 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrrad- fahren + Krafttraining: Ü1: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü2: Liegestütz „bergab“ Ü3: Liegestütz-Crunch Ü4: Burpee Ü5: Einbeinige Kniebeuge mit Gymnastikball ...❖ je 3 Runden		Persönliches Schwerpunkttraining: Arme/Schulter: Ü1: Liegestütz „bergab“ Ü2: One Hand Press Ü3: Liegestütz-Crunch Beine/Po: Ü1: Jumping Jack Ü2: Beincurl auf dem Gymnastikball Ü3: Einbeinige Kniebeuge mit Gymnastikball Bauch: Ü1: Hip-lift mit Fitnessband Ü2: Liegestütz-Crunch Ü3: Crunch im Seitstütz ...❖ je 3 Runden		Komplettprogramm: Bauch, Beine, Po oder Komplettprogramm: Intensiv-Work-out mit Fitnessband
Woche 6	Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5

Mo		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 7	Kräftigung: Ü1: One-Hand-Press Ü2: Schattenboxen Ü3: Liegestütz-Crunch Ü4: Burpee Ü5: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü4: Jumping Jack ... je 2 Runden		35 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + Krafttraining: Ü1: Jumping Jack Ü2: Liegestütz „bergab“ Ü3: Bodypress mit Gymnastikball Ü4: Beincurl auf dem Gymnastikball Ü5: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü6: Hip-lift mit Fitnessband ... je 2 Runden		Persönliches Schwerpunkttraining Arme/Schulter: Ü1: Liegestütz „bergab“ Ü2: One Hand Press Ü3: Schattenboxen Ü4: Liegestütz-Crunch Beine/Po: Ü1: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü2: Beincurl auf dem Gymnastikball Ü3: Burpee Ü4: Einbeinige Kniebeuge mit Gymnastikball Bauch: Ü1: Bodypress mit Gymnastikball (1 Minute) Ü2: Liegestütz-Crunch Ü3: Crunch im Seitstütz ... je 2 Runden		Komplettprogramm: Bauch, Beine, Po oder/und Komplettprogramm: Intensiv-Work-out mit Fitnessband
	Wiederholung Woche 7		Wiederholung Woche 7		Wiederholung Woche 7		Wiederholung Woche 7
Woche 9	Kräftigung: Ü1: One-Hand-Press Ü2: Beincurl auf dem Gymnastikball Ü3: Liegestütz „bergab“ Ü4: Hip-lift mit Fitnessband Ü5: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü6: Jumping Jack ... je 3 Runden		40 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + Krafttraining: Ü1: Schattenboxen Ü2: Liegestütz „bergab“ Ü3: Liegestütz-Crunch Ü4: Einbeinige Kniebeuge mit Gymnastikball Ü5: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü6: Crunch im Seitstütz ... je 3 Runden		Persönliches Schwerpunkttraining Arme/Schulter: Ü1: Liegestütz „bergab“ Ü2: One Hand Press Ü3: Crunch im Seitstütz Ü4: Liegestütz „bergab“ Beine/Po: Ü1: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü2: Beincurl auf dem Gymnastikball Ü3: Burpee Ü4: Einbeinige Kniebeuge mit Gymnastikball Bauch: Ü1: Bodypress mit Gymnastikball (1 Minute) Ü2: Liegestütz-Crunch Ü3: Hip-lift mit Fitnessband ... je 3 Runden		Komplettprogramm: Bauch, Beine, Po oder/und Komplettprogramm: Intensiv-Work-out mit Fitnessband

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 10	Wiederholung Woche 9		Wiederholung Woche 9		Wiederholung Woche 9		Wiederholung Woche 9
Woche 11	Komplettprogramm: Bauch, Beine, Po		45 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrrad- fahren + Komplettprogramm Intensiv-Work-out		Persönliches Schwerpunkttraining Arme/Schulter: Ü1: Liegestütz „bergab“ Ü2: One Hand Press Ü3: Schattenboxen Ü4: Crunch im Seitstütz Beine/Po: Ü1: Ausfallschritt mit Seitbeugen Ü2: Einbeinige Kniebeuge mit Gymastikball Ü3: Burpee Ü4: Jumping Jack Bauch: Ü1: Bodypress mit Gymnastikball Ü2: Liegestütz- Crunch Ü3: Crunch im Seitstütz ... je 1 Minute ... 2 Runden		Ausdauertraining: 45 bis 60 Minuten schnelles Gehen, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + Persönliches Schwerpunkttraining
Woche 12	Wiederholung Woche 11		Wiederholung Woche 11		Wiederholung Woche 11		Wiederholung Woche 11

Anmerkung: Die Trainingspläne können variiert werden und sind nur Vorschläge bzw. Beispiele. Die Übungen können ausgetauscht oder häufiger bzw. auch länger oder kürzer gestaltet werden.