

# Trainingsplan Abnehmen

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
<b>Woche 1</b>	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Twist Jump <b>Ü2:</b> Jumping Squat <b>Ü3:</b> Planke <b>Ü4:</b> Käfer ...❖ je 2 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 25 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Beine/Po:</b> <b>Ü1:</b> Ausfallschritt mit Kniebeuge <b>Ü2:</b> Jumping Squat <b>Ü3:</b> Spider Woman ...❖ je 2 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 25 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Rumpf/Arme:</b> <b>Ü1:</b> Liegestütz verkürzt <b>Ü2:</b> Planke <b>Ü3:</b> Trizeps Dips am Stuhl ...❖ je 2 Runden		<b>Intensiv- Work-out mit Fitnessband (DVD)</b>  Oder eine andere Bewegung wie Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Wanderung
<b>Woche 2</b>	Wiederholung Woche 1		Wiederholung Woche 1		Wiederholung Woche 1		Wiederholung Woche 1
<b>Woche 3</b>	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Skater <b>Ü2:</b> Kniebeuge mit Kick <b>Ü3:</b> Planke <b>Ü4:</b> Käfer ...❖ je 3 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 25 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Beine/Po:</b> <b>Ü1:</b> Ausfallschritt mit Kniebeuge <b>Ü2:</b> Cross Crunch <b>Ü3:</b> Spider Woman ...❖ je 3 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 25 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Rumpf/Arme:</b> <b>Ü1:</b> Liegestütz verkürzt <b>Ü2:</b> Seitstütz mit Twist <b>Ü3:</b> Trizeps Dips am Stuhl ...❖ je 3 Runden		<b>Intensiv- Work-out mit Fitnessband (DVD)</b>  Oder eine andere Bewegung wie Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Wanderung

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 4	Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3
Woche 5	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Klappmesser <b>Ü2:</b> Planke <b>Ü3:</b> Kniebeuge mit Kick <b>Ü4:</b> Trizep Dips am Stuhl <b>Ü5:</b> Seitstütz mit Twist ... je 2 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 25 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Beine/Po:</b> <b>Ü1:</b> Spider Woman <b>Ü2:</b> Cross Crunch <b>Ü3:</b> Jumping Squat ... je 2 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 30 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Rumpf/Arme:</b> <b>Ü1:</b> Planke <b>Ü2:</b> Trizeps Dips am Stuhl <b>Ü3:</b> Seitstütz mit Twist ... je 2 Runden		<b>Intensiv- Work-out mit Fitnessband (DVD)</b>  <b>oder</b>  <b>Bauch, Beine, Po (DVD)</b>  Oder eine andere Bewegung wie Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Wanderung
Woche 6	Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5

Mo		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 7	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Twist Jump <b>Ü2:</b> Ausfallschritt mit Kniebeuge <b>Ü3:</b> Seitstütz mit Twist <b>Ü4:</b> Trizep Dips am Stuhl <b>Ü5:</b> Planke ... je 3 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 30 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Beine/Po:</b> <b>Ü1:</b> Spider Woman <b>Ü2:</b> Käfer <b>Ü3:</b> Jumping Squat ... je 3 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 30 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Rumpf/Arme:</b> <b>Ü1:</b> Planke <b>Ü2:</b> Trizeps Dips am Stuhl <b>Ü3:</b> Cross Crunch ... je 3 Runden		<b>Intensiv- Work-out mit Fitnessband (DVD)</b>  <b>oder</b>  <b>Bauch, Beine, Po (DVD)</b>  Oder eine andere Bewegung wie Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Wanderung
	<b>Wiederholung Woche 7</b>		<b>Wiederholung Woche 7</b>		<b>Wiederholung Woche 7</b>		<b>Wiederholung Woche 7</b>
Woche 9	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Twist Jump <b>Ü2:</b> Kniebeuge mit Kick <b>Ü3:</b> Jumping Squat <b>Ü4:</b> Planke <b>Ü5:</b> Liegestütz verkürzt ... jede Übung 1 min ... je 2 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 35 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Beine/Po:</b> <b>Ü1:</b> Klappmesser <b>Ü2:</b> Ausfallschritt mit Kniebeuge <b>Ü3:</b> Jumping Squat <b>Ü4:</b> Cross Crunch <b>Ü5:</b> Jumping Squat ... je 2 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 35 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Rumpf/Arme:</b> <b>Ü1:</b> Planke <b>Ü2:</b> Trizeps Dips am Stuhl <b>Ü3:</b> Cross Crunch <b>Ü4:</b> Liegestütz verkürzt <b>Ü5:</b> Planke ... je 2 Runden		<b>Intensiv- Work-out mit Fitnessband (DVD)</b>  <b>oder/und</b>  <b>Bauch, Beine, Po (DVD)</b>  Oder eine andere Bewegung wie Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Wanderung

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 10	Wiederholung Woche 9		Wiederholung Woche 9		Wiederholung Woche 9		Wiederholung Woche 9
Woche 11	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Twist Jump <b>Ü2:</b> Kniebeuge mit Kick <b>Ü3:</b> Klappmesser <b>Ü4:</b> Planke <b>Ü5:</b> Seitstütz mit Twist ...❖ jede Übung 1 min ...❖ je 3 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 40 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Beine/Po:</b> <b>Ü1:</b> Klappmesser <b>Ü2:</b> Ausfallschritt mit Kniebeuge <b>Ü3:</b> Jumping Squat <b>Ü4:</b> Käfer <b>Ü5:</b> Jumping Squat <b>Ü6:</b> Spider Woman ...❖ je 3 Runden		<b>Kraft- und Ausdauertraining:</b> 40 Minuten schnelles Gehen, Nordic Walken, leichtes Laufen oder Fahrradfahren + <b>Kräftigung Rumpf/Arme:</b> <b>Ü1:</b> Planke <b>Ü2:</b> Trizeps Dips am Stuhl <b>Ü3:</b> Seitstütz mit Twist <b>Ü4:</b> Liegestütz verkürzt <b>Ü5:</b> Planke ...❖ je 3 Runden		<b>Intensiv- Work-out mit Fitnessband (DVD)</b>  <b>oder/und</b>  <b>Bauch, Beine, Po (DVD)</b>  Oder eine andere Bewegung wie Schwimmen, Laufen, Radfahren oder eine Wanderung
Woche 12	Wiederholung Woche 11		Wiederholung Woche 11		Wiederholung Woche 11		Wiederholung Woche 11

Die folgenden Wochen können intensiviert werden, indem ...❖ die Übungen häufiger oder länger durchgeführt werden ...❖ Gewichte hinzugenommen werden ( z.B. Gewichtsmanschetten, Kleinhanteln oder Wasserflaschen) ...❖ Die Anzahl der Übungen erhöht werden ...❖ Die Komplett-Trainingsprogramme auch unter der Woche durchgeführt werden

**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.