

Dieser Trainingsplan steht unter Copyright und dient nur für die eigene Verwendung. Das weiterreichen an Dritte wird untersagt. Ebenso die Abänderung.



**Er teilt sich ein in:**

- Abnehmen
- Ausdauersteigerung
- Muskelaufbau

**&**

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- Profi

**Erklärung:** 1 Satz besteht aus mehreren Wiederholungen (WH)



## ABNEHMEN – Anfänger

3x / Woche

Dieser 4-Wochen Gewichtsreduktions Trainingsplan ermöglicht durch Cardio und Krafttraining eine optimale Fettreduktion. Es wird an 3 Trainingstagen / Woche trainiert um eine gute Fettverbrennung zu gewährleisten. Zusätzlich wird etwas Krafttraining einbezogen um eine optimale Hautstraffung zu ermöglichen. Diese werden bis zum Muskelbrennen durchgeführt.

Der Trainingsplan sollte durch eine kalorienreduzierte Ernährung zusätzlich unterstützt werden.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	x					

### 1.) Joggen

Es werden schnelle Sprints eingelegt:

200m 2min Pause (Gehen)

300m 2min Pause (Gehen)

500m

### 2.) Liegestütze

Es werden so viel Liegestütze wie möglich durchgeführt:

1. Satz: 7 WH

2. Satz: 8 WH

3. Satz: 9 WH

4. Satz: 10 WH

### 3.) Schulterheben mit Kurzhanteln

Sie werden im Stehen durchgeführt, Hanteln hängend gehalten, dabei die Schultern und somit die Hanteln anheben, anspannen und wieder locker lassen.

1. Satz: 10 WH

2. Satz: 8 WH

3. Satz: 6 WH

### 4.) Joggen

Es werden wieder schnelle Sprints eingelegt:

300m 2min Pause (Gehen)

300m 2min Pause (Gehen)

400m



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			x			

1.) Walking

Dauer 20min

2.) Hüftheben vom Boden

In Rückenposition auf der Matte liegend. Das Becken so weit wie möglich nach oben hin abdrücken, Spannung beim Herablassen sollte immer aufrecht sein.

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH

3.) Sit-Ups liegend

Rückenposition, Beine angewinkelt aufstellen Fußsohlen sind am Boden. Arme hinter dem Kopf verschränkt. Beim Ausatmen den Bauch anspannen und Oberkörper aufrichten. Niederlassen und einatmen jedoch nicht die Spannung am Bauch verlieren.

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH

4.) Seitliche Bauchmuskeln:

Seitlich liegend auf der Matte. Ellebogen & Unterarm sollte angewinkelt und abgestützt sein. Dabei das Becken vom Boden heben, gerade Position, halten und wieder entspannen und absetzen. Danach umdrehen und Wechseln (2x)

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					x	

1.) Radfahren

Dauer 30min

2.) Kniebeugen

Mit einer geführten Langhantel (Smith Machine). Beine schulterbreit und parallel am Boden. Hände umfassen mit breitem Griff die Stange. Rücken gerade und niedersetzen (als würde man etwas aufheben wollen). Dabei sollten die Knie nicht über die Zehenspitzen hervorragen. Wieder aufrichten und einatmen.

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH
- 4. Satz: 20 WH

3.) Wadenheben mit Langhantel im Stehen

Langhantel wird auf den Schultern liegend gehalten, Beine sollten schulterbreit parallel am Boden sein. Dabei auf Zehenspitzen gehen und die Waden anspannen, wieder absetzen.

- 1. Satz: 6 WH
- 2. Satz: 8 WH
- 3. Satz: 12 WH
- 4. Satz: 16 WH

4.) Ausfallschritt

Hände locker hängen lassen. Einen großen Schritt nach vorne, Knie des anderen Beines sollte fast den Boden berühren. Rücken und Becken immer gerade halten, wieder abstützen und in die Ausgangsposition. Beinwechsel.

- 1. Satz: 7 WH
- 2. Satz: 8 WH
- 3. Satz: 9 WH
- 4. Satz: 10 WH



## ABNEHMEN – Fortgeschrittene

3x / Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	x					

1.) Joggen

Es werden schnelle Sprints eingelegt:

300m 2min Pause (Gehen)

500m 3min Pause (Gehen)

700m

2.) Liegestütze

Es werden so viel Liegestütze wie möglich durchgeführt:

1. Satz: 10 WH

2. Satz: 11 WH

3. Satz: 12 WH

4. Satz: 13 WH

3.) Schulterheben mit Kurzhanteln

1. Satz: 20 WH

2. Satz: 16 WH

3. Satz: 12 WH

4.) Joggen

Es werden wieder schnelle Sprints eingelegt:

300m 2min Pause (Gehen)

300m 2min Pause (Gehen)

400m



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			x			

1.) Walking

Dauer 30min

2.) Hüftheben vom Boden

- 1. Satz: 10 WH
- 2. Satz: 15 WH
- 3. Satz: 20 WH

3.) Sit-Ups liegend

- 1. Satz: 10 WH
- 2. Satz: 15 WH
- 3. Satz: 20 WH

4.) Seitliche Bauchmuskeln:

- 1. Satz: 10 WH
- 2. Satz: 15 WH
- 3. Satz: 20 WH

5.) Joggen10min



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					x	

1.) Radfahren

Dauer 35min

2.) Kniebeugen

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH
- 4. Satz: 20 WH

3.) Wadenheben mit Langhantel im Stehen

- 1. Satz: 6 WH
- 2. Satz: 8 WH
- 3. Satz: 12 WH
- 4. Satz: 16 WH

4.) Ausfallschritt

- 1. Satz: 7 WH
- 2. Satz: 8 WH
- 3. Satz: 9 WH
- 4. Satz: 10 WH

5.) Sprint Radfahren

10min schnelles Radfahren



ABNEHMEN – Profi

4x / Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

1.) Joggen

Es werden schnelle Sprints eingelegt:

300m 2min Pause (Gehen)

500m 3min Pause (Gehen)

700m

2.) Liegestütze

Es werden so viel Liegestütze wie möglich durchgeführt:

1. Satz: 13 WH

2. Satz: 14 WH

3. Satz: 15 WH

4. Satz: 16 WH

3.) Schulterheben mit Kurzhanteln

1. Satz: 16 WH

2. Satz: 12 WH

3. Satz: 8 WH

4.) Joggen

Es werden wieder schnelle Sprints eingelegt:

300m 2min Pause (Gehen)

300m 2min Pause (Gehen)

400m





Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		x				

1.) Walking

Dauer 35min

2.) Hüftheben vom Boden

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH

3.) Sit-Ups liegend

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH

4.) Seitliche Bauchmuskeln:

- 1. Satz: 5 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 15 WH

5.) Joggen

25min



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				x		

1.) Radfahren

Dauer 40min

2.) Kniebeugen

- 1. Satz: 6 WH
- 2. Satz: 12 WH
- 3. Satz: 18 WH
- 4. Satz: 24 WH

3.) Wadenheben mit Langhantel im Stehen

- 1. Satz: 3 WH
- 2. Satz: 5 WH
- 3. Satz: 7 WH
- 4. Satz: 9 WH

4.) Ausfallschritt

- 1. Satz: 8 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 12 WH
- 4. Satz: 14 WH

5.) Sprint Radfahren

15min schnelles Radfahren



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						x

- 1.) Walken 10min  
Joggen 25min  
Sprint 10min  
Ausgehen 5min



## AUSDAUERSTEIGERUNG - Anfänger

3x / Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

1.) Walking

Dauer 20min

2.) Joggen

Dauer 30min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		x				

## 1.) Radfahren

Dauer 40min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				x		

Am 3. Cardio-Tag in der Woche sollen in Summe 700m möglichst schnell gejoggt bzw. gesprintet werden. Zu Beginn werden 400m am Stück, nach einer Pause 200m, und danach wiederum 100m mit höchst möglicher Geschwindigkeit gelaufen.



### AUSDAUERSTEIGERUNG - Fortgeschrittene

3x / Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

#### 1.) Walking

Dauer 25min

#### 2.) Joggen

Dauer 35min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		x				

#### 1.) Radfahren

Dauer 45min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				x		

Am 3. Cardio-Tag in der Woche sollen in Summe 800m möglichst schnell gejoggt bzw. gesprintet werden. Zu Beginn werden 400m am Stück, nach einer Pause 300m, und danach wiederum 100m mit höchst möglicher Geschwindigkeit gelaufen.



## AUSDAUERSTEIGERUNG - Profi

4x / Woche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

1.) Walking

Dauer 30min

2.) Joggen

Dauer 40min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		x				

1.) Radfahren

Dauer 50min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				x		

1.) Crosstrainer

30min

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						x

1.) Joggen

25min

2.) Sprint

10min

3.) Ausgehen

10min



## MUSKELAUFBAU – Anfänger

2x / Woche

Das Training findet an zwei Tagen in der Woche statt und beinhaltet jeweils ein Ganzkörpertraining. Zeitdauer 4 Wochen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

1.) Bankdrücken

- 1. Satz: 16 WH
- 2. Satz: 12 WH
- 3. Satz: 10 WH

2.) Latziehen (sitzend)

- 1. Satz: 16 WH
- 2. Satz: 12 WH
- 3. Satz: 12 WH

3.) Crunches (Bauchpresse sitzend)

- 1. Satz: 20 WH
- 2. Satz: 15 WH
- 3. Satz: 10 WH
- 4. Satz: 5 WH

4.) Beinpresse

- 1. Satz: 16 WH
- 2. Satz: 12 WH
- 3. Satz: 10 WH
- 4. Satz: 5 WH

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			x			

Der gleiche Ablauf mit den gleichen Wiederholungen !



MUSKELAUFBAU – Fortgeschrittene  
3x / Woche

Volumentraining mit einem 4er Split

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

### 1.) Bankdrücken

1. Satz: 12 WH  
2. Satz: 12 WH  
3. Satz: 10 WH  
4. Satz: 10 WH

### 2.) Fliegende mit Kurzhanteln

Sie werden liegend auf der Bank mit Kurzhanteln ausgeführt. Hanteln dabei ober der Brust leicht angewinkelt halten, dann mit einem großen Bogen seitlich am Körper herab bewegen und Einatmen. Danach Einatmen und zu Ausgangsposition zurück.

1. Satz: 12 WH  
2. Satz: 12 WH  
3. Satz: 10 WH  
4. Satz: 10 WH

### 3.) Butterfly

1. Satz: 12 WH  
2. Satz: 12 WH  
3. Satz: 10 WH  
4. Satz: 10 WH

### 4.) Nackenheben mit Kurzhanteln

1. Satz: 10 WH  
2. Satz: 8 WH  
3. Satz: 6 WH

### 5.) Seitenheben mit Kurzhanteln

1. Satz: 10 WH  
2. Satz: 8 WH  
3. Satz: 6 WH





Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		x				

### 1.) Kreuzheben

Stelle dich vor die Langhantel, Beine schulterbreit und parallel am Boden. Mit gestreckten Armen und geradem Rücken die Langhantel fassen (auch Kreuzgriff möglich wenn wenig Griffkraft) Langhantel mit geradem Rücken dem Körper entlang anheben (nah am Körper / Schienbein) Ausatmen, die Bauchmuskeln sind angespannt. Danach Ausgangsposition (runter) ohne das Gewicht abzusetzen.

- 1. Satz: 12 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 8 WH
- 4. Satz: 6 WH

### 2.) Klimmzüge

- 1. Satz: 2 WH
- 2. Satz: 3WH
- 3. Satz: 4 WH
- 4. Satz: 5 WH

### 3.) Rudern (enger Griff)

- 1. Satz: 12 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 8 WH
- 4. Satz: 6 WH

### 4.) Cruches (sitzend Bauchpresse)

- 1. Satz: 20 WH
- 2. Satz: 15WH
- 3. Satz: 10 WH
- 4. Satz: 5 WH

### 5.) Seitliche Bauchmuskeln

- 1. Satz: 15 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 8 WH
- 4. Satz: 5 WH



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				x		

### 1.) Kniebeugen

Darauf achten das die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen.

- 1. Satz: 12 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 8 WH
- 4. Satz: 6 WH

### 2.) Beinpresse (gerade)

- 1. Satz: 12 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 8 WH

### 3.) Beinpresse (schräg)

- 1. Satz: 12 WH
- 2. Satz: 10 WH
- 3. Satz: 8 WH

### 4.) Frontheben am Kabelzug:

Mit dem Rücken zum Kabelzug, Einzelgriff in beide Hände, Handrücken nach oben und bis zur Augenhöhe heben, danach wieder absetzen.

- 1. Satz: 16 WH
- 2. Satz: 12 WH
- 3. Satz: 10 WH

### 5.) Schulterdrücken (Langhantel od. Smith Machine)

- 1. Satz: 10 WH
- 2. Satz: 8 WH

### 6.) Seitheben mit Kurzhanteln

- 1. Satz: 10WH
- 2. Satz: 10 WH



MUSKELAUFBAU – Profi

3x / Woche

Jede Übung 2 Sätze zu mit je 5 Wiederholungen (WH)

Lange Regenerationsphasen sind vom Vorteil !

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
x						

1.) Bankdrücken

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

2.) Nackendrücken (Langhantel)

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

3.) Fliegende Kurzhanteln

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

4.) Trizeps am Kabelzug:

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

5.) Seitheben mit Kurzhanteln

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

6.) Klimmzüge

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		x				

1.) Kniebeugen

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

2.) Beinbeuge (liegend am Bauch)

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

3.) Beinstrecker (sitzend)

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

4.) Wadenpresse

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

5.) Bauchpresse

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

6.) Knieheben

Mit den Unterarmen am Gerät abstützen, Griffe in die Hände, festhalten und hängen lassen. Danach Beine waagrecht zum Boden anheben, locker lassen und Ausatmen.

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

7.) Ausfallschritt mit Kurzhantel

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				x		

1.) Kreuzheben

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

2.) Latziehen weit

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

3.) Latziehen eng

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

4.) Rudern vorgebeugt

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

5.) Klimmzüge

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH

6.) Rudern auf der T-Stange

1. Satz: 5 WH  
2. Satz: 5 WH



## ÜBUNGEN Übersicht

### **Bauch:**

- Bauchpresse
- Bauchpresse Schrägbank
- Beinheben
- Hüftheben
- Seitbiegen
- Seitplanke

### **Schulter**

- Hanteldrücken
- Hochziehen Stange
- Seitwärtsheben Hanteln
- Seitwärtsheben Kabelzug
- Seitwärtsheben Kabelzug vorgebeugt
- Vorwärtsheben Kabelzug

### **Arme:**

- Armbeuge mit Kreuzheben
- Armbeuge mit Stange
- Armbeuge über Kopf
- Dips Bank
- Trizeps Hantel Kickback
- Trizepsstrecken Kabelzug
- Trizepsstrecken Stange liegend

### **Brust:**

- Bankdrücken auf Flachbank
- Bankdrücken Multipresse
- Bankdrücken Schrägbank nach oben (Hanteln)
- Butterfly
- Flys Kabelzug vorgebeugt
- Pullover mit Hantel

### **Rücken:**

- Butterfly rückwärts
- Latziehen eng (V-Griff)
- Rudern Hantel einarmig
- Rudern vorgebeugt
- Rudern Kabelzug
- Rudern T-Stange
- Rumänisches Kreuzheben
- Rückenheben

### **Beine:**

- Abduktor
- Adduktor
- Beinpresse
- Beinstrecker
- Beinbeuger
- Wadenheben
- Hüftheben
- Kabel Kickback Eibeinig
- Kniebeugen
- Ausfallschritt
- Beinpresse schräg

### **Cardio:**

- Crosstrainer
- Laufband
- Radfahren
- Stepper