



TRAININGSPLAN ZUM ABNEHMEN!

Die optimale Trainingsfrequenz zum Abnehmen sieht bei Einsteigern drei Trainingseinheiten pro Woche vor. Dadurch sind auch die nötigen Erholungspausen zwischen den Trainings sichergestellt, denn die verändernden Prozesse in deinem Körper passieren in dieser Phase. Behalte diesen Trainingsrhythmus die nächsten vier Wochen bei, damit sich dein Körper an die regelmäßige Belastung gewöhnen kann. Du kannst jede der nachfolgenden Trainingseinheiten zuhause oder im Gym durchführen und dadurch für etwas Abwechslung in deinem Training sorgen.



TAG 1 - KRÄFTIGUNG

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	SÄTZE
 LUNGE Oberschenkelvorderseite, Gesäß	12-25 pro Bein	2-3
 KNEE PUSH-UP Brust, Schulter, Trizeps	12-25	2-3
 SUPERMAN Rückenstrecker	12-25 pro Seite	2-3
 PLANK Bauch, Rückenstrecker	So lange wie möglich	2-3
 MOUNTAIN CLIMBER Bauch, Oberschenkelvor- der- & rückseite, Gesäß	12-25	2-3

TAG 2 - AUSDAUER



ÜBUNG

Joggen, Schnelles Gehen,
Gehen-Laufen im
Wechsel,
Radfahren, Crosstrainer,
Rudern o.ä.

DAUER

30 Minuten

TEMPO

moderat

TAG 3 - KRÄFTIGUNG

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	SÄTZE
 SQUAT Oberschenkelvorder- & rückseite, Gesäß	12-25	2-3
 KNEE PUSH-UP Brust, Schulter, Trizeps	12-25	2-3
 SUPERMAN PULL Rückenstrecker	12-25	2-3
 PLANK Bauch, Rückenstrecker	So lange wie möglich	2-3
 JUMPING JACK Oberschenkel (vorne, hinten, innen, außen), Waden	25	2-3

HIER FINDEST DU WEITERE WORKOUT-IDEEN

Einfach auf das jeweilige Bild klicken!



**WE LOVE
TO SEE YOU**

Poste deine Erfolge
unter:
#teamgymqueen