



# TRAININGSPLAN ZUM ABNEHMEN, LEVEL 2

Wie bei unserem Trainingsplan zum Abnehmen für Einsteiger (Level 1), erhältst du auch diesmal einen vierwöchigen Workout-Plan mit je 3 Trainingseinheiten pro Woche (2 x Kraft und 1 x Ausdauer), die du zuhause oder im Gym durchführen kannst. Das Krafttraining beinhaltet neue und erschwerte Übungen, die den Impuls für neue Trainingsreize setzen und deine Trainingsmotivation hochhalten sollen. Das Ausdauertraining kombinieren wir in Level 2 mit einem Einsteiger-Intervalltraining, um deinen Fettstoffwechsel zusätzlich anzukurbeln. Damit du trotz der erhöhten Belastung weiterhin leistungsfähig bleibst, empfehlen wir dir deine Trainingstage so zu legen, dass mindestens 48 Stunden Regenerationszeit dazwischen liegen.



# TAG 1 - KRÄFTIGUNG

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	SÄTZE
 <b>LUNGE MIT ROTATION</b> Regression: Einfacher Lunge	12-25 pro Bein	2-3
 <b>PUSH-UP, ERHÖHT</b> Regression: Knee Push-Up	12-25	2-3
 <b>SUPERMAN</b> Regression: Diagonaler Superman mit Ablegen	12-25	2-3
 <b>PLANK, EINBEINIG</b> Regression: Einfache Plank	12-25 pro Bein	2-3
 <b>CLIMBER</b> Regression: Mountain Climber	12-25 pro Bein	2-3

# TAG 2 - AUSDAUER

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	TEMPO/ SÄTZE
 <b>JOGGEN/RAD- FAHREN/RUDERN</b> Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	20-30 Minuten	im moderaten Tempo
 <b>JUMPING JACK</b> Regression: Tempo raus- nehmen	20 Sek./10 Sek. Pause	2 Sätze
 <b>SCHNELLER SQUAT</b> Regression: Tempo raus- nehmen	20 Sek./10 Sek. Pause	2 Sätze
 <b>MOUNTAIN CLIMBER</b> Regression: Tempo raus- nehmen	20 Sek./10 Sek. Pause	2 Sätze
 <b>BEGINNER-BURPEE</b> Regression: Nacheinander aufsetzen statt springen	20 Sek./10 Sek. Pause	2 Sätze

# TAG 3 - KRÄFTIGUNG

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	SÄTZE
 <b>GOBLET SQUAT</b> Regression: Einfacher Squat	12-25	2-3
 <b>PUSH-UP, ERHÖHT</b> Regression: Knie Push-Up	12-25	2-3
 <b>SUPERMAN PULL MIT WIDERSTAND</b> Regression: Superman Pull ohne Widerstand	12-25	2-3
 <b>PLANK, EINBEINIG</b> Regression: Einfache Plank	12-25 pro Bein	2-3
 <b>BEGINNER-BURPEE</b> Regression: Nacheinander aufsetzen statt springen	12-25	2-3

# HIER FINDEST DU WEITERE WORKOUT-IDEEN

Einfach auf das jeweilige Bild klicken!



WE LOVE  
TO SEE YOU

Poste deine Erfolge  
unter:  
**#teamgymqueen**