



TRAININGSPLAN ZUM ABNEHMEN, LEVEL 3






Wie schon bei unserem Trainingsplan Level 1 & 2, trainierst du auch diesmal wieder vier Wochen oder länger an drei Trainingstagen die Woche. Dabei sind zwei Kräftigungseinheiten vorgesehen, die du zuhause oder im Gym durchführen kannst. Diese beinhalten fortgeschrittene Kraftübungen sowie jeweils eine leichtere Variante, falls du dir bei der Ausführung noch schwertun solltest. Die dritte Trainingseinheit umfasst in Level 3 ein abwechslungsreiches Ausdauertraining, welches du passend zum Frühlingswetter an der frischen Luft absolvieren kannst. Damit du leistungsfähig bleibst, empfehlen wir dir nach wie vor mindestens 48 Stunden Regenerationszeit zwischen den Trainingseinheiten einzuhalten.








TAG 1 - KRÄFTIGUNG

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	SÄTZE
 BULGARIAN SPLIT SQUAT Regression: Lunge mit Rotation	12-25 pro Bein	2-3
 PLANK TO PUSH-UP Regression: Klassische Plank	12-25 pro Seite	2-3
 BIRD DOG Regression: Superman	12-25 pro Seite	2-3
 PLANK KNEE TO ELBOW Regression: Plank, einbeinig	12-25 pro Bein	2-3
 SQUAT JUMP Regression: Schneller Squat	12-25	2-3






TAG 2 - AUSDAUER

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	TEMPO/ SÄTZE
 JUMPING JACK Regression: Tempo rausnehmen	30 Sekunden	hoch
 JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	1 Minute	moderat
 SQUAT JUMP Regression: Schneller Squat	30 Sekunden	hoch
 JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	2 Minuten	moderat
 HIGH KNEE Regression: Abwechselnd Bein anheben	30 Sekunden	hoch





TAG 2 - AUSDAUER

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	TEMPO/ SÄTZE
 <p>JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel</p>	3 Minuten	moderat
 <p>LUNGE BACK KICK Regression: Klassischer Lunge</p>	30 Sekunden	hoch
 <p>JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel</p>	4 Minuten	moderat
 <p>STANDING CROSS CRUNCH Regression: Tempo rausnehmen</p>	30 Sekunden	hoch
 <p>JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel</p>	5 Minuten	moderat

TAG 2 - AUSDAUER

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	TEMPO/ SÄTZE
 JUMPING JACK Regression: Tempo rausnehmen	30 Sekunden	hoch
 JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	4 Minuten	moderat
 SQUAT JUMP Regression: Schneller Squat	30 Sekunden	hoch
 JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	3 Minuten	moderat
 HIGH KNEE Regression: Abwechselnd Bein anheben	30 Sekunden	hoch

TAG 2 - AUSDAUER

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	TEMPO/ SÄTZE
 JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	2 Minuten	moderat
 LUNGE BACK KICK Regression: Klassischer Lunge	30 Sekunden	hoch
 JOGGEN Regression: Schnelles Gehen, Gehen-Laufen im Wechsel	1 Minute	moderat
 STANDING CROSS CRUNCH Regression: Tempo rausnehmen	30 Sekunden	hoch

TAG 3 - KRÄFTIGUNG

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ DAUER	SÄTZE
 <p>PRISONER SQUAT Regression: Goblet Squat</p>	12-25	2-3
 <p>PUSH-UP Regression: Push-Up, erhöht</p>	12-25	2-3
 <p>BENT-OVER THERABAND ROW Regression: Superman Pull mit Widerstand</p>	12-25	2-3
 <p>PLANK KNEE TO ELBOW Regression: Plank, einbeinig</p>	12-25 pro Bein	2-3
 <p>BURPEE Regression: Beginner-Burpee</p>	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