

ABLAUF TRAININGSPLAN „FIT IN 20 MINUTEN“

1. Du trainierst 3 Tage die Woche, z.B. Montag, Mittwoch und Freitag.
2. Vergiss das Aufwärmen nicht. In den ersten 2 Wochen machst du von jeder Übung 2x10 Wiederholungen mit 45-60 Sekunden Pause.
3. Zu Beginn sollte keines deiner Sets zu hart sein. Die 10. Wiederholung beim zweiten Set sollte auf milde Weise schwierig sein, kein Kampf.
4. In Woche 3 und 4 steigert du auf 3x10 Wiederholungen mit 40 Sekunden Pause.
5. Ab Woche 5 steigert du dich, wenn möglich, auf 4x10 Wiederholungen mit 40 Sekunden Pause.
6. Bitte steigere die Anzahl der Sets (ein Set = 1x10 Wiederholungen) jedoch erst, wenn du 2x10 bzw. 3x10 Wiederholungen in einer sauberen langsamen Ausführung schaffst.
7. Die einzelnen Sets sollen ca. 40 Sekunden dauern. Das erreichst du, wenn du die Übung folgendermaßen absolvierst „eine Sekunde hoch, drei Sekunden runter“.
8. Beachte auch deine Atmung. Beim Heben (1 Sekunde - atmest du aus und beim Senken (2-3-4 Sekunden) amtest du ein.
9. Mache in den ersten 2 Wochen nach jedem Set 45-60 Sekunden Pause, aber nicht länger! Stoppe die Zeit dafür. Reduziere dann die Pausen auf 40 Sekunden.

Startdatum:
Die Pause beträgt 45-60 Sekunden!

* hierzu zählt auch eine schwierigere Variante der Übung, z.B. Seilstütz mit angehobenen Bein und Arm

Woche 1	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
Tag 1	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
Tag 2	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
Tag 3	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				

Woche 2	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
Tag 1	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
Tag 2	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
Tag 3	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				



Die Pause reduziert sich auf 40 Sekunden!

* hierzu zählt auch eine schwierigere Variante der Übung, z.B. Seitstütz mit angehobenen Bein und Arm

Woche 3	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
Tag 1	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
Tag 2	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
Tag 3	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				

Woche 4	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
Tag 1	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
Tag 2	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
Tag 3	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				

Startdatum:

Die Pause beträgt 40 Sekunden!

* hierzu zählt auch eine schwierigere Variante der Übung, z.B. Seitstütz mit angehobenen Bein und Arm

Woche 5	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
Tag 1	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
Tag 2	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
Tag 3	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				

Woche 6	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
Tag 1	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
Tag 2	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
Tag 3	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				