



Dein Wochen-Trainingsplan ohne Gewichte:

Nach zwei Wochen kann die Anzahl der gleichen Übung gesteigert werden oder einfach zwei Durchgänge gemacht. Bei Cardio kann mit 30 Minuten spazieren gehen angefangen werden und jede Woche 5 Minuten verlängert, bis man 60 Min schafft. Danach kann man 20 Minuten joggen und es wieder wöchentlich um 5 Minuten verlängern.

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|
| Unterkörper | Cardion | Oberkörper | Unterkörper | Cardio | Oberkörper |
| <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Stehend: 10 x Ausfall-schritte mit jedem Bein</p> <p>15 x Fersen anheben</p> <p>10x ein gestrecktes Bein mit nach außen gedrehten Zehen 45 Grad nach hinten strecken</p> <p>Kniend: 10x Ferse zur Decke (je Bein)</p> <p>10x Katzenbuckel machen</p> <p>Liegend: 5-10 Crunches</p> <p>Beine anwinkeln, abwechselnd 10x mit Zehen den Boden antippen</p> <p>Cooldown: Beinmuskeln dehnen</p> | <p>40-60Min zügig spazieren gehen</p> | <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Kniend: 2-6 Pushups</p> <p>10x abwechselnd Arme zur Seite auf Schulter-höhe heben</p> <p>Am Stuhl: 2-6 Tricep-Dips</p> <p>Stehend: 10x große Armkreise vor dem Körper mit beiden Armen in beide Richtungen.</p> <p>10x Oberkörper je nach links und rechts beugen</p> <p>Finger ineinander-haken, Hand-flächen über den Kopf; mit Ellbogen nach außen 10x in jede Richtung kreisen (Heiligenschein polieren)</p> <p>Cooldown: Armmuskeln dehnen</p> | <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Stehend: 10 x Ausfall-schritte mit jedem Bein</p> <p>15 x Fersen anheben</p> <p>10x ein gestrecktes Bein mit nach außen gedrehten Zehen 45 Grad nach hinten strecken</p> <p>Kniend: 10x Ferse zur Decke (je Bein)</p> <p>10x Katzenbuckel machen</p> <p>Liegend: 5-10 Crunches</p> <p>Beine anwinkeln, abwechselnd 10x mit Zehen den Boden antippen</p> <p>Cooldown: Beinmuskeln dehnen</p> | <p>40-60Min zügig spazieren gehen</p> | <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Kniend: 2-6 Pushups</p> <p>10x abwechselnd Arme zur Seite auf Schulterhöhe heben</p> <p>Am Stuhl: 2-6 Tricep-Dips</p> <p>Stehend: 10x große Armkreise vor dem Körper mit beiden Armen in beide Richtungen.</p> <p>10x Oberkörper je nach links und rechts beugen</p> <p>Finger ineinander-haken, Hand-flächen über den Kopf; mit Ellbogen nach außen 10x in jede Richtung kreisen (Heiligenschein polieren)</p> <p>Cooldown: Armmuskeln dehnen</p> |



Dein Wochen-Trainingsplan mit Gewichten

Du musst jetzt nicht gleich Hanteln kaufen. Zwei mit Wasser gefüllten 500ml-1 Liter Plastikflaschen genügen für den Anfang Bitte keine Glasflaschen verwenden! Wenn diese ausversehen herunterfallen und zerbrechen besteht ernste Verletzungsgefahr!

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Samstag | |
|---|--|--------------------------------|--|--|--|---|--|--------------------------------|--|--|--|
| Unterkörper | | Cardion | | Oberkörper | | Unterkörper | | Cardio | | Oberkörper | |
| <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Stehend: 10 x Ausfall-schritte mit jedem Bein (Gewicht in Händen)</p> <p>15 x Fersen anheben</p> <p>10x ein gestrecktes Bein mit nach außen gedrehten Zehen 45 Grad nach hinten strecken</p> <p>Kniend: 10x Ferse zur Decke (je Bein)</p> <p>10x Katzenbuckel machen</p> <p>Liegend: 5-10 Crunches</p> <p>Beine anwinkeln, abwechselnd 10x mit Zehen den Boden antippen</p> <p>Cooldown: Beinmuskeln dehnen</p> | | 40-60Min zügig spazieren gehen | | <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Stehend: 12xBizep-Curl</p> <p>12x Trizep-Strecken</p> <p>2-6x Arme seitlich heben</p> <p>10x Oberkörper nach links und rechts beugen</p> <p>Rückenlage: Hantel-Pressen</p> <p>Bauchlage: Beine leicht vom Boden anheben</p> <p>Cooldown: Armmuskeln dehnen</p> | | <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Stehend: 10 x Ausfall-schritte mit jedem Bein (Gewicht in Händen)</p> <p>15 x Fersen anheben</p> <p>10x ein gestrecktes Bein mit nach außen gedrehten Zehen 45 Grad nach hinten strecken</p> <p>Kniend: 10x Ferse zur Decke (je Bein)</p> <p>10x Katzenbuckel machen</p> <p>Liegend: 5-10 Crunches</p> <p>Beine anwinkeln, abwechselnd 10x mit Zehen den Boden antippen</p> <p>Cooldown: Beinmuskeln dehnen</p> | | 40-60Min zügig spazieren gehen | | <p>Aufwarmen 10 Min. Aerobic (auf der Stelle gehen, V-Step, Knie hochziehen usw.)</p> <p>Stehend: 12xBizep-Curl</p> <p>12x Trizep-Strecken</p> <p>5x Arme seitlich heben</p> <p>10x Oberkörper nach links und rechts beugen</p> <p>Rückenlage: Hantel-Pressen</p> <p>Bauchlage: Beine leicht vom Boden anheben</p> <p>Cooldown: Armmuskeln dehnen</p> | |