

# TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE

## WARM-UP:

5 Minuten lockeres Gehen auf der Stelle & Arme kreisen.

## TRAININGSPLAN:

- Tag 1** **Ganzkörper-Krafttraining:**  
Kniebeugen (3 Sätze à 10–12 Wdh.)  
Liegestütze an der Wand oder auf den Knien (3 Sätze à 6–8 Wdh.)  
Ausfallschritte (3 Sätze à 8–10 Wdh. pro Bein)  
Plank (3 × 15–20 Sek. halten)
- Tag 2** **Ausdauer und Core-Training:**  
Russian Twists (3 Sätze à 15–20 Wdh.)  
Superman-Übung (3 Sätze à 10–12 Wdh.)  
Seitlicher Plank (2 × 15 Sek. pro Seite)
- Tag 3** **Regeneration & Flexibilität:**  
20–30 Minuten leichtes Dehnen oder sanftes Yoga für Anfänger.  
Fokus auf Hüften, Rücken, Schultern und Beine.
- Tag 4** **Ganzkörper-Krafttraining:**  
Kniebeugen (3 Sätze à 12–15 Wdh.)  
Liegestütze an der Wand oder auf den Knien (3 Sätze à 8–10 Wdh.)  
Glute Bridges (3 Sätze à 12–15 Wdh. pro Bein)  
Mountain Climbers (3 Sätze à 15–20 Wdh.)
- Tag 5** **Intervalltraining:**  
30 Sekunden zügiges Gehen oder schnelles Joggen  
30 Sekunden langsames Gehen  
Wiederhole das 6–8 Mal  
Hampelmänner (3 Sätze à 10–15 Wdh.)  
Seilspringen (3 Sätze à 40 Sek.)
- Tag 6** **Gelenke und Muskeln mobilisieren:**  
20–30 Minuten Yoga oder Mobility-Übungen (z.B. „Kindhaltung“, „Herabschauender Hund“, „Krieger-Posen“). Fokus auf Hüften, Rücken und Schultern.
- Tag 7** **Aktive Erholung:**  
30 Minuten entspannter Spaziergang oder lockeres Radfahren.  
Alternativ: leichtes Yoga oder Dehnen.

## COOL-DOWN:

Im Stehen die Hände Richtung Füße bringen und die Dehnung sanft federnd vertiefen.