

Full Body Workout – Einsteigerprogramm



Du hast bisher gar nicht oder nur unregelmäßig trainiert, möchtest aber jetzt endlich Deinen Traumkörper verwirklichen? Unser Plan hilft Dir dabei, schnell und gezielt Fett abzubauen und Deinen ganzen Körper zu straffen. Er zeigt Dir beispielhaft, wie ein optimales Training für Dein Ziel aussieht und begleitet Dich durch das tägliche Training. Die Supplement-Empfehlungen im letzten Teil des Plans helfen Dir, Deinen Körper in der Trainingsphase mit den passenden Nährstoffen zu versorgen – für noch schnellere Erfolge!

Der Plan ist auf eine **Dauer von acht Wochen** ausgelegt und enthält:

- ✓ Trainingseinheiten für den ganzen Körper
- ✓ Trainingstipps für die Wahl der Trainingsintensität
- ✓ Supplement-Tipps

Wichtig: Bitte besprich mit Deinem Arzt, ob dieses Programm für Dich geeignet ist.

Viel Erfolg beim Training wünscht
Dein Team von vitafy

Hinweise zu Deinem Trainingsplan

Trainings- und Ruhetage

Für Dein Trainingsziel solltest Du **viermal pro Woche trainieren**. An welchen Wochentagen Du das tust, kannst Du ganz flexibel entscheiden. Wir haben Dir dafür passende Trainingseinheiten zusammengestellt, die Du variieren kannst.

Wenn Du einmal nicht so viel Zeit haben solltest, dann lasse das Training nicht ausfallen, sondern suche Dir aus den Übungsvorschlägen zwei bis drei Einzelübungen heraus und mache diese.

Trainiere aber niemals zwei Tage hintereinander die gleiche Muskulatur!

Wichtig: Halte die Ruhetage ein, damit sich Dein Körper erholen kann. Die Muskeln brauchen ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren und zu wachsen

Nicht vergessen: Aufwärmen und Cool-Down sind Pflichtprogramm

Um Verletzungen vorzubeugen, startest Du jede Trainingseinheit mit unserem Aufwärmprogramm. Und damit dein Körper nach dem Training zur Ruhe kommt, schließt Du jede Einheit mit einem Cool-Down-Programm ab. Den Aufwärmplan findest Du auf Seite 5, den Cool-Down-Plan findest Du direkt vor den Supplement-Empfehlungen.

Deine Trainingsübersicht

Woche	Tag1	Tag2	Tag3	Tag4	Tag5	Tag6	Tag7
1	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Beine	Ruhetag	Ruhetag	Schultern	Ruhetag
2	Bauch	Ruhetag	Brust	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Ruhetag
3	Bauch, Beine und Po	Schultern und Arme	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag
4	Ruhetag	Rücken	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Ruhetag	Beine und Po
5	Brust	Ruhetag	Ruhetag	Schultern und Arme	Ruhetag	Ruhetag	Ganzkörperprogramm
6	Ruhetag	Rumpf	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Ruhetag	Beine
7	Schultern und Arme	Ruhetag	Bauch	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Ruhetag
8	Beine und Po	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Ruhetag	Rücken	Ruhetag

Warum überhaupt aufwärmen?

Von 0 auf 100 in 10 Sekunden? Nicht im Krafttraining!

Aufwärmen vor dem Krafttraining ist in vieler Weise förderlich: Der Körper wird auf die kommende Aktivität vorbereitet und somit Verletzungen vorgebeugt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und Muskeln und Gelenke werden gelockert.

Ein optimales Aufwärmprogramm erstreckt sich über 3 Stufen:

- Stufe 1:** *Ganzkörperbewegungen* wie Laufen, Walken, Crosstrainer oder Rudern an der Maschine
(Fahrrad- oder Handkurbelergometer sind nur geeignet, wenn ein Splittraining gemacht wird, da hier nur der „halbe“ Körper aufgewärmt wird.)
- Stufe 2:** *Mobilisationsübungen* damit Gelenke, Sehnen und Bänder in Schwung kommen und eine angemessene Beweglichkeit für das Training hergestellt wird
- Stufe 3:** *Dehnübungen* um die Beweglichkeit von Muskeln und Bändern zu fördern und zu erhalten

Auf der nächsten Seite findest Du unser Aufwärmprogramm. Suche Dir eine Ganzkörperbewegung aus und dann geht's los!

Trainingsplan für

Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1



Planname:

Beschreibung:

Warm up

Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest



Fahrrad, sitzend



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Laufband



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Cross-Trainer



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Armkreisen, rückwärts



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
aktiver Stand, Beine und Hüfte leicht gebeugt
einarmig, alternierend und gegengleich möglich

Anmerkung:

Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
hinteres Knie nicht ablegen
Hüfte tief halten
Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

Beinschwingen, vorwärts, zu diagonalem Arm



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

aktiver Stand
dynamisches Schwingen
Oberkörper aufrecht

Anmerkung:

Mobilisation Schultergürtel und Hüfte



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Beine sind gestreckt
Arme und Füße annähern

Anmerkung:

LWS-Rotation, in Rückenlage, Beine angestellt



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schultern bleiben am Boden
Beine abwechselnd zur Seite neigen

Anmerkung:

Trainingsplan für

Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 2 Seite: 1



Planname:

Beschreibung:

Warm up

Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest



Dehnung, Adduktoren, im Sitzen

1

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Beinrückseite, Rückenlage

2

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt

3

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden

4

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen



Anmerkung:

Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen

5

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Schulter, mit Miniband, Überkopf

6

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Arme sind gestreckt
Zugspannung nach Außen aufbauen
Arme hinter den Kopf bringen



Anmerkung:

Dehnung, Unterarme, in Bankstellung

7

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung, unterer Rücken, im Sitzen

8

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Oberkörper einrollen



Anmerkung:

Dehnung, Wadenmuskulatur, in Ausfallschrittstellung

9

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Trainingstheorie

Wie finde ich das richtige Gewicht für mich?

Bei diesem Aufbau-Programm reicht eine Übungsausführung mit dem eigenen Körpergewicht nicht mehr aus. Deshalb sollte ein Zugang zu Kraftmaschinen und diversen freien Gewichten gegeben sein. Allerdings sollte zum Beginn das Gewicht nicht zu hoch angesetzt werden. Die ersten zwei bis drei Wochen solltest Du vor allem auf eine technisch saubere Bewegungsausführung achten, damit keine Haltungs- und Überbelastungsschäden auftreten.

Faustformel:

Wenn du am Ende des ersten Satzes noch keine Anstrengungen im Muskel merkst = **Gewicht zu niedrig**
Spürst Du am Ende des ersten Satzes schon eine sehr starke Anstrengung = **Gewicht zu hoch**

Achte also schon beim ersten Satz darauf, welche Signale Dir Dein Körper gibt und frag ggf. beim Fachpersonal in Deinem Fitness-Studio nach, ob Du das Gewicht reduzieren solltest.

Wie viele Wiederholungen sollte ich machen?

Wenige Wiederholungen mit viel Gewicht oder doch lieber viele Wiederholungen mit wenig Gewicht? Die gängigste Variante im Kraftsport ist die **Wiederholungsmethode**. In unserem Trainingsplan wird nach folgender Variante trainiert: **3 Sätze à 15 Wiederholungen mit einer Satzpause von einer Minute.**

Die ersten Male sollte das Gewicht nicht erhöht werden (Kraftausdauer soll aufgebaut werden). Aber nach einer gewissen Zeit kannst du für jeden Satz mehr Gewicht verwenden und dafür die Wiederholungszahl verringern (Kraftaufbau). Diese Variante findest Du auch in unserem Trainingsplan vermerkt.

Und jetzt genug graue Theorie – Ab zum Training!

1 Ausfallkniebeugen, mit Rotation des Oberkörpers



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein
Knie nicht zu weit nach vorne schieben
Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

2 Beckenanrollen, in Rückenlage, mit gebeugten Beinen



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
anrollen bis sich Gesäß vom Boden löst
Spannung halten, nicht ganz ablegen

Anmerkung:

3 Beinheben, seitwärts, mit angewinkelten Beinen, in Rückenlage



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
Beine nicht ablegen

Anmerkung:

4 Crunches, gerade, Beine aufgestellt



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

5 Crunches, diagonal, ein Bein auf Knie gelegt, Hände an der Schläfe



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

6 Seitstütz, langer Hebel, Armrotation vor dem Körper



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hüfte ist komplett gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter
Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

7 Beinheben, mit angewinkelten Beinen, in Rückenlage



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
Beine nicht ablegen

Anmerkung:

8 Crunches, diagonal, in Seitlage, Hände an den Schläfen



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

9 Crunches, gerade, mit gestreckten Beinen



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen
Beine komplett gestreckt

Anmerkung:

10 Seitstütz, mit Beinabspreizen



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hüfte und oberes Bein komplett gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung:

Standing Supermann, diagonales Strecken

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Körper in die Waagerechte bringen
Becken nicht aufdrehen
Standbein leicht gebeugt

Anmerkung:

Seitstütz, langer Hebel, Armrotation vor dem Körper

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hüfte ist komplett gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter
Blick stets zur Hand gerichtet

Anmerkung:

Beinheben, mit angewinkelten Beinen, in Rückenlage

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
Beine nicht ablegen

Anmerkung:

Crunches, gerade, Beine aufgestellt

4



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Ellenbogenstütz in Rückenlage, Beine gebeugt

5



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Schulterblätter nach hinten unten ziehen
Gesäß ist am Boden

Anmerkung:

Hüftstreckung, mit Füßen auf dem Boden

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Gesäß nicht ablegen
Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

Crunches, diagonal, in Seitlage, Hände an den Schläfen

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Unterarmstütz, mit abwechselndem Anheben der Beine

8



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Unterer Rücken, in Bauchlage, diagonal Arm und Bein anheben

9



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
kleine Bewegungsamplitude

Anmerkung:

Beinabheben, in Bauchlage, gestrecktes Bein

10



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäßspannung halten
Becken bleibt auf dem Boden

Anmerkung:

Kniebeugen, mit nach vorne gestreckten Armen

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
Beinachse beachten
Ferse belasten, wenig Knievorschub
Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung:

Beinabheben, in Bauchlage, gebeugtes Bein

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäßspannung halten
Becken bleibt auf dem Boden

Anmerkung:

Beinabspreizen, in Bankstellung

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
nicht durchhängen

Anmerkung:

Kreuzheben, einbeinig, beide Arme nach vorne

4



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ferse belasten, Hüfte nach hinten schieben
Becken stets gerade halten
Bauch und Gesäß anspannen
Standbein stets leicht gebeugt

Anmerkung:

Hüftstreckung, mit einem ausgestreckten Bein

5



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Gesäß nicht ablegen
Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

Ausfallkniebeugen

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein
Knie nicht zu weit nach vorne schieben
Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

Hüftstreckung, einbeinig, aus Bankstellung, gewinkeltes Bein

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

neutrale Beckenposition
max. Bauch- und Gesäßspannung
Zehenspitze anziehen und Ferse nach oben schieben
Becken gerade halten, nicht ausweichen

Anmerkung:

Kniebeugen, beidbeinig, statisch an der Wand

8



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Rücken liegt komplett an
Beinachse beachten
Kniewinkel ist 90°

Anmerkung:

Wadenheben und Fußanziehen, in Rückenlage, gegen Wand

9



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kniewinkel beträgt 90°
abwechselnd Fußballen und Ferse lösen

Anmerkung:

Kniebeugen, einbeinig

10



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
Beinachse beachten
Ferse belasten, wenig Knievorschub
Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung:

Ausfallkniebeugen

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein
Knie nicht zu weit nach vorne schieben
Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

Wadenheben und Fußanziehen, in Rückenlage, gegen Wand

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kniwinkel beträgt 90°
abwechselnd Fußballen und Ferse lösen

Anmerkung:

Pistol Squats

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

nach hinten absitzen, Ferse belasten
Beinachse beachten
möglichst wenig Knievorschub

Anmerkung:

Beinabspreizen, in Seitenlage, gestrecktes Bein

4



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt
Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen

Anmerkung:

Beinanspreizen, in Seitenlage, gestrecktes Bein

5



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

oberes Bein nach vorne abgelegt
unteres Bein nicht ablegen

Anmerkung:

Knienhub, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung:

Hüftstreckung, mit den Fersen auf dem Boden

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Gesäß nicht ablegen
Kniwinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

Beinheben, im Sitzen, nach hinten abgestützt

8



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Oberkörper gerade
mit Händen nach hinten gestützt
Bein komplett strecken, Zehenspitze anziehen
leicht außenrotiert abheben

Anmerkung:

Kreuzheben, einbeinig

9



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ferse belasten, Hüfte nach hinten schieben
Becken stets gerade halten
Bauch und Gesäß anspannen
Standbein stets leicht gebeugt

Anmerkung:

Hüftstreckung, mit Füßen auf dem Boden

10



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Gesäß nicht ablegen
Kniwinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

Liegestütze, am Boden, beidarmig, eng

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Ellenbogenstütz, in Rückenlage, Beine gestreckt

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung:

Bankdrücken, flach, mit Kurzhanteln, eng

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hanteln leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung:

Fliegende rückwärts, vorgebeugt, mit Kurzhanteln

4



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Arme leicht gebeugt
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung:

Liegestütze, am Boden, einbeinig

5



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Becken gerade halten
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Frontheben, vorgebeugt, mit Kurzhantel

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung:

Brustpresse, mit Kurzhanteln, auf Gymnastikball, abwechselnd

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hüfte ist komplett gestreckt
Becken aufrichten und gerade halten

Anmerkung: statt Gymnastikball kann man sich auch auf einen festen Stuhl oder Sofalehne legen.

Rudern, aufrecht, mit Kurzhanteln

8



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Ellenbogen max weit nach oben

Anmerkung:

Schulterkreisen, um den Kopf, mit Gewicht

9



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Gewicht kreisförmig um den Kopf bewegen

Anmerkung: statt Scheibe kann auch eine Kurzhantel genommen werden

Floor Press, mit Kurzhanteln

10



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen komplett absetzen
Setup halten und neu initiieren
Beine und Hüfte einsetzen

Anmerkung:

1 Diagonales Arm- und Beinstrecken, aus der Bankstellung



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Becken aufrichten und gerade halten
Arm und Bein komplett strecken

Anmerkung:

2 Bankstellung, gebeugtes Bein heben



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Körperspannung aufbauen
Becken in neutraler Position und nicht verdrehen
gebeugtes Bein möglichst weit nach oben

Anmerkung:

3 Arme vor und zurück, in Bauchlage, alternierend



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Körperspannung aufbauen
Brustbein leicht abheben
Arme ganz gestreckt

Anmerkung:

4 Seitlage, beide Beine abheben



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen

Anmerkung:

5 Nackenziehen und -drücken in Bauchlage mit Holzstab



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Ellenbogen möglichst weit über dem Boden halten

Anmerkung: Es kann alternativ auch ein Gummiband o.ä. verwendet werden.

6 Beinabspreizen, in Bankstellung



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
nicht durchhängen

Anmerkung:

7 Unterer Rücken, in Bauchlage, diagonal Arm und Bein anheben



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
kleine Bewegungsamplitude

Anmerkung:

8 Seitheben, in Bauchlage, ohne Gewicht



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Arme nicht ablegen

Anmerkung:

9 Beinabspreizen, statisch, gleichzeitig unteres Bein anziehen



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
unteres Bein bewegt sich hoch und runter

Anmerkung:

10 Beine abheben, in Bauchlage



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Körperspannung aufbauen
Beine leicht abheben

Anmerkung:

Beckenanrollen, Arme an Gegenhalt

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
anrollen bis sich Gesäß vom Boden löst
Spannung halten, nicht ganz ablegen

Anmerkung:

Crunches, diagonal, dynamisch

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets aufgerichtet
wechselseitig Arm und Bein vor und zurück

Anmerkung:

Crunches, gerade, ohne Fußablage, Hände an die Schläfe

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Seitstütz, mit Armabspreizen, statisch

4



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung:

Unterarmstütz, am Boden

5



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Unterarmstütz, Knie zum Ellenbogen

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug in Richtung Knie

Anmerkung:

Diagonales Arm- und Beinstrecken, aus der Bankstellung

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Becken aufrichten und gerade halten
Arm und Bein komplett strecken

Anmerkung:

Unterer Rücken, in Bauchlage, Arme und Beine gleichzeitig anheben

8



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Arme möglichst weit vom Boden heben

Anmerkung:

Nackenziehen und -drücken in Bauchlage mit Holzstab

9



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Ellenbogen möglichst weit über dem Boden halten

Anmerkung:

Seitstütz, mit gebeugtem unteren Bein, unteres ist Arbeitsbein

10



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Hüfte und oberes Bein komplett gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Bewegung kommt aus dem unteren Bein

Anmerkung:

Seitheben, in Bauchlage, ohne Gewicht

1



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Arme nicht ablegen

Anmerkung:

Arme hoch und runter, an einer Wand, stehend

2



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Ellenbogen und Hände berühren die Wand
Arme hoch und runter bewegen
gesamter Rücken an der Wand

Anmerkung:

Dips, auf einer Bank

3



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung: Alternativ kann auch Bett, Sofa oder Stuhl o.ä. verwendet werden.

Fliegende Rückwärts, in Bauchlage auf Bank, ohne Gewicht

4



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Arme leicht gebeugt
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung:

Unterarmstütz, auf Knie gestützt

5



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Liegestütze, auf Knien

6



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Ellenbogenstütz, in Rückenlage, Beine gestreckt

7



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Gesäß ist abgehoben
Schulterblätter nach hinten unten ziehen
Ganzkörperanspannung halten

Anmerkung:

Langarmstütz in Unterarmstütz

8



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Becken nicht verdrehen

Anmerkung:

Seitstütz, mit Arm- und Beinabspreizen, statisch

9



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung:

Unterarmstütz, mit abwechselndem Anheben der Arme

10



3 Sätze 20 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Nach dem Training ist vor dem Training

Jetzt hast Du lange genug geschwitzt und Dich angestrengt. Es ist an der Zeit Deinen Körper auf die Ruhephase vorzubereiten. Die ermüdete Muskulatur soll sich wieder entspannen und angefallene Stoffwechselendprodukte wie Laktat abgebaut werden. Ein Cool-Down-Programm hilft Dir die Regenerationszeit zu verkürzen, denn der Muskel wird wieder ausreichend mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt.

Und um das zu erreichen bietet sich unser Cool-Down an: Leichtes Auslaufen und viele Dehnübungen.

Denn wie heißt es so schön? Nach dem Training ist vor dem Training!

Viel Spaß und Entspannung!

Trainingsplan für

Erstellt am: 22.11.2013 von:
Tag: 1 Seite: 1



Planname:

Beschreibung:

Cooldown

Suche dir eine der drei Ganzkörperbewegungen aus; laufe oder fahre bei einem Tempo bei dem du dich bequem unterhalten könntest



Cross-Trainer



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Fahrrad, sitzend



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Laufband



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Beinrückseite, Rückenlage



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

1

Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen

Anmerkung:

2

3

Dehnung Pectoralis, an Gegenhalt



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

am Gegenhalt einen Schritt weiter nach vorne
Oberkörper nicht eindrehen

Anmerkung:

4

Dehnung, Wade, an einer Wand



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

5

Dehnung unterer Rücken, mit Rotation, in Rückenlage



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schultern bleiben am Boden
Bein überschlagen
diagonales Knie mit Arm Richtung Boden drücken

Anmerkung:

6

7

8

9

10

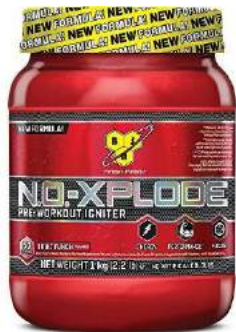
Passende Supplements für Dein Training

Wir haben für Dich die passenden Supplements zusammengestellt, die Dein Training optimal unterstützen.



PROTEINE

Proteine unterstützen die Bildung von Muskelzellen. Typischerweise werden Proteine als Shakes ein paar Stunden vor dem Training zur optimalen Versorgung der Muskeln oder direkt nach dem Training zur Unterstützung der Regeneration eingenommen. Die bekanntesten Protein-Typen sind Whey-Proteine, Caseine, Soja-Proteine und Mehrkomponenten-Proteine. Erfahre mehr darüber, welches Protein das Richtige für Dich ist oder sichere Dir die [Topseller](#) unter den Proteinen.



TRAININGSBOOSTER

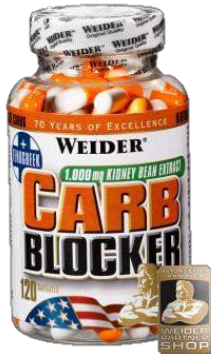
Ein Trainingsbooster ist ein Supplement (meist in Pulverform), das vor dem Trainings eingenommen wird, um die eigene Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern. Typische Inhaltsstoffe von Trainingsboostern sind Koffein, Guarana, Kreatin, L-Arginin, Beta-Alanin oder Taurin. Erfahre mehr über die Wirkung von Trainingsboostern und finde die [beliebtesten Produkte](#) in dieser Kategorie.

Passende Supplements für Dein Training



FATBURNER

Je weniger Körperfett Du hast, desto definierter wirken Deine Muskeln. Fatburner können Dir helfen, den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Typischerweise enthalten sie L-Carnitin, Guarana, Koffein oder konjugierte Linolsäuren (CLAs). [Zu unseren Fatburner-Topsellern](#)



CARBBLOCKER

Dich trennen noch ein paar Pfunde von Deinem Traumkörper, aber Du willst nicht auf Pasta & Co. verzichten? Carbblocker können die Resorptionsrate von langkettigen Kohlenhydraten verringern und halten die Fettstoffwechselaktivität bei der Zufuhr von stärkehaltigen Lebensmitteln aufrecht. Ein großer Teil von Energie, der über die Kohlenhydrate aufgenommen wurde, kann somit ungenutzt ausgeschieden werden. [Zu unserem Carb-Blocker-Topseller](#)



LOW-CARB-SNACKS

Diese [Riegel und Snacks](#) eignen sich auch für Softgainer während der Definitionsphase. Sie enthalten viel Protein, aber wenig Fett und Kohlenhydrate. Du bist nicht sicher, ob Du Hardgainer oder Softgainer bist? [Finde es heraus!](#)

Full Body Workout – Aufbauprogramm



Wir sind für Dich da!

Hast Du Fragen zu Deinem Trainingsplan? Brauchst Du Beratung bei Deinen Supplements? Oder hast Du einfach nur ein Motivationsloch und brauchst jemanden, der Dich fürs Training motiviert?

Unser Experten-Team steht Dir gerne zur Verfügung:

Vitafy-Kundenservice

info@vitafy.de

+49 89 9213 1418 0 (Mo – Fr von 9 bis 18 Uhr)

Viel Erfolg bei Deinem Training!

Dein Team von Vitafy

